

## **Dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne**

**Rapport d'experts de l'OFSP en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) du 09.06.2009  
et Schmid-Federer (09.3579) du 10.06.2009**

**21.02.2012**

## Résumé

Le présent rapport en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) du 09.06.2009 et Schmid-Federer (09.3579) du 10.06.2009 propose une analyse de la banalisation de l'utilisation excessive d'Internet et des problèmes de santé qui en découlent.

Depuis la fin des années 1990, l'utilisation d'Internet est de plus en plus courante en Suisse. Parallèlement, un discours sociétal qui s'attache à l'« aspect problématique » de l'utilisation d'Internet se dessine. Alors que les milieux spécialisés sont de plus en plus enclins à qualifier certaines formes d'utilisation d'Internet d'addiction, ce phénomène n'est cependant pas encore qualifié de maladie d'un point de vue scientifique (à l'instar de la classification CIM-10). Des problèmes méthodologiques se posent de ce fait dans les études scientifiques, une évaluation fiable de l'étendue du problème de l'utilisation excessive d'Internet (incidence et prévalence) étant, par conséquent, difficile.

Il n'existe pas de données en Suisse permettant d'évaluer de manière fiable la banalisation de l'utilisation excessive d'Internet dans l'ensemble de la population. Les études actuelles se focalisent sur les adolescents et les jeunes adultes, dont environ 2,3 % sont qualifiés d'utilisateurs « problématiques ». Dans d'autres pays européens et aux Etats-Unis, la prévalence varie entre 1 % et 6 %. En règle générale, les valeurs de prévalence des jeunes sont supérieures à celles des adultes et celles des hommes à celles des femmes.

Différentes études constatent une relation entre l'utilisation excessive d'Internet et la santé physique, notamment due à une perte de contrôle croissante du temps passé sur Internet. Des comportements importants pour la santé (p. ex., alimentation, activité physique, rythme du sommeil) s'en trouvent modifiés. Une position assise prolongée peut entraîner des troubles posturaux et une fonte musculaire, mais aussi nuire à l'appareil visuel. Différentes études ont en outre démontré une relation entre l'utilisation excessive d'Internet et des problèmes psychiques (p. ex., anxiété, dépressivité ou TDAH).

Le présent rapport donne également un aperçu des méthodes d'intervention actuelles visant à prévenir et à traiter une utilisation excessive d'Internet. Il identifie les mesures et offres correspondantes ainsi que les acteurs au niveau de la Confédération et des cantons. Le modèle à quatre phases de l'intervention précoce a été choisi afin de structurer ces mesures : 1. Promotion d'un environnement favorable (prévention primaire et promotion de la santé), 2. Repérage, 3. Evaluation des risques, 4. Intervention (traitement).

En dehors d'un renforcement général des ressources (p. ex., renforcement de la confiance en soi, augmentation de la tolérance à la frustration), la transmission d'une compétence médiatique est un facteur de protection particulièrement important dans la **prévention** primaire d'une utilisation excessive d'Internet. Ce type de prévention fait notamment l'objet du Programme national « Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques » mené par l'Office fédéral des assurances sociales. Les offres de prévention primaire ne sont cependant pas suffisantes, notamment chez les personnes en danger.

Le **repérage et l'intervention précoce** constituent une approche appropriée pour ce groupe cible. Les atteintes et les signes d'une évolution psychosociale éventuellement perturbée des enfants et adolescents doivent ainsi être identifiés à un stade (plus) précoce pour que des mesures de soutien (p. ex., conseil, traitement) puissent être rapidement engagées. La diffusion et l'ancrage du repérage et de l'intervention précoce font déjà partie du troisième programme de mesures de la Confédération en vue de réduire les problèmes de drogue.

Il existe très peu de rapports d'expérience et pratiquement aucune étude scientifique sur le **traitement** d'une utilisation excessive d'Internet. Des offres spécialisées pour les « formes d'addictions sans substance » ont toutefois été développées récemment dans certains cantons.

Les résultats des études scientifiques ainsi que l'état des lieux des méthodes de prévention et de traitement ont été discutés et complétés avec un groupe d'experts. Des recommandations pour les domaines suivants ont été formulées sur cette base : (1) promotion des bases scientifiques, (2) sensibilisation du public et des milieux spécialisés, (3) promotion de la mise en réseau des spécialistes avec échange de bonnes pratiques, (4) diffusion du repérage et de l'intervention précoce,

(5) promotion d'une aide aux personnes dépendantes intégrant toutes les formes d'addictions et (6) maintien d'un groupe national d'experts.

<b>Résumé</b>	<b>2</b>
<b>1 Introduction</b>	<b>6</b>
1.1 Rappel de la situation.....	6
1.2 Postulat Forster-Vannini et postulat Schmid-Federer.....	6
1.3 Objectif et teneur du rapport .....	6
1.4 Méthode utilisée pour répondre aux interrogations .....	7
<b>2 Définitions</b>	<b>7</b>
2.1 Utilisation d'Internet.....	7
2.2 Utilisation constructive d'Internet .....	7
2.3 Utilisation excessive d'Internet.....	8
2.4 Utilisation pathologique d'Internet : la « Cyberaddiction » .....	8
2.5 Utilisation des jeux interactifs (en ligne).....	9
<b>3 Utilisation d'Internet</b>	<b>11</b>
3.1 Utilisation d'Internet par la population suisse.....	11
3.2 Utilisation d'Internet chez les adolescents et les jeunes adultes .....	12
3.3 Utilisation d'Internet par les enfants.....	13
3.4 Conclusion.....	14
<b>4 Epidémiologie de l'utilisation excessive d'Internet</b>	<b>15</b>
4.1 Prévalences de l'utilisation excessive d'Internet sur le plan international .....	15
4.2 Prévalence de l'utilisation excessive d'Internet en Allemagne .....	15
4.3 Prévalence de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse.....	16
4.4 Facteurs de risque pour le développement d'une utilisation excessive d'Internet.....	17
4.5 Evaluation des évolutions futures par le groupe d'experts .....	17
4.6 Conclusion.....	18
<b>5 Rapports entre l'utilisation excessive d'Internet et la santé</b>	<b>19</b>
5.1 Utilisation excessive d'Internet et consommation de stupéfiants.....	19
5.2 Utilisation excessive d'Internet et santé psychique .....	20
5.3 Utilisation excessive d'Internet et santé physique .....	20
5.4 Utilisation excessive d'Internet et conséquences sociales .....	21
5.5 Evaluation du potentiel de risque d'une utilisation excessive d'Internet par le groupe d'experts.....	21
5.6 Conclusion.....	22
<b>6 Prévention et traitement d'une utilisation excessive d'Internet</b>	<b>23</b>
6.1 Promotion d'un environnement favorable .....	24
6.1.1 Promotion des compétences médiatiques et sensibilisation .....	24
6.1.2 Offres existantes .....	26
6.2 Repérage.....	27
6.2.1 Repérage des enfants et des jeunes exposés à un risque.....	27
6.2.2 Offres existantes .....	28
6.3 Evaluation des risques .....	29
6.3.1 Evaluation des risques en cas d'utilisation excessive d'Internet .....	29
6.3.2 Instruments existants pour l'évaluation des risques .....	30

6.4	Intervention : mesures thérapeutiques, de conseil ou socio-pédagogiques.....	30
6.4.1	Intervention en cas d'utilisation excessive d'Internet.....	30
6.4.2	Offres existantes .....	32
<b>7</b>	<b>Conclusions</b>	<b>33</b>
<b>8</b>	<b>Recommandations</b>	<b>34</b>
8.1	Promotion des bases scientifiques .....	34
8.2	Sensibilisation du public et des milieux spécialisés.....	34
8.3	Promotion de la mise en réseau des spécialistes et de l'échange de bonnes pratiques .....	34
8.4	Diffusion du repérage et de l'intervention précoce .....	34
8.5	Promotion d'une aide aux personnes dépendantes intégrant toutes les formes d'addictions	35
8.6	Maintien d'un groupe d'experts.....	35
<b>9</b>	<b>Bibliographie</b>	<b>36</b>
<b>10</b>	<b>Annexe</b>	<b>39</b>
10.1	Annexe 1. Postulat Forster-Vannini .....	39
10.2	Annexe 2. Postulat Schmid-Federer .....	40
10.3	Annexe 3. Organes et personnes ayant participé à ce rapport .....	42

# 1 Introduction

## 1.1 Rappel de la situation

L'utilisation des nouveaux médias comme outils de travail, de divertissement et de communication est aujourd'hui une évidence. Internet représente notamment un outil indissociable dans le quotidien d'une grande partie de la population. L'utilisation d'Internet offre de nombreuses opportunités, mais comporte aussi différents risques. La fascination extrême et le pouvoir d'attraction des différentes activités Internet se traduisent rapidement par une utilisation excessive chez certains utilisateurs. Un discours sociétal qui s'attache à l'« aspect problématique » de l'utilisation d'Internet ou du moins de certaines formes d'utilisation se dessine, ces dernières années. La problématique de l'utilisation excessive d'Internet, qui se manifeste dans un premier temps par une perte progressive de la capacité à limiter la fréquence et la durée de l'activité, peut entraîner des problèmes de santé et psychosociaux au fur et à mesure de sa progression. Les enjeux autour des univers virtuels d'Internet et de l'informatique vont s'amplifier au cours des prochaines années, l'importance qu'aura cette évolution pour la politique de la santé pouvant tout juste être esquissée. Les conséquences du phénomène de l'utilisation excessive d'Internet préoccupent de plus en plus la science et les médias depuis quelques années, mais même au plan politique<sup>1</sup>, ce thème est de plus en plus délicat.

## 1.2 Postulat Forster-Vannini et postulat Schmid-Federer

A l'instar du postulat Forster-Vannini (09.3521) (cf. l'annexe 1), le postulat Schmid-Federer (09.3579) (cf. l'annexe 2) demande également au Conseil fédéral un rapport sur l'étendue, la nature et l'ampleur des problématiques dans le domaine de l'utilisation excessive des médias en ligne, avec une prise en compte particulière des jeux en ligne et des dangers spécifiques encourus par les jeunes. Les institutions dans le domaine de l'aide aux personnes dépendantes seraient de plus en plus fréquemment confrontées à des jeunes qui ne parviennent plus à contrôler leur utilisation des médias en ligne. Il manque des chiffres et des études actuels et fiables concernant l'utilisation excessive et pathologique d'Internet en Suisse. La propagation de la cyberaddiction ainsi que les dangers qui en résultent sont donc pour la plupart inconnus. Le postulat Forster exige que cette lacune soit comblée, car il existe un risque que la problématique d'Internet soit uniquement limitée aux contenus (pédo)criminels. Il convient également de vérifier s'il serait possible d'intégrer cette thématique dans l'Enquête suisse sur la santé. La responsabilité thématique au sein de l'administration fédérale doit, pour finir, être clarifiée.

En réponse aux postulats, le Conseil fédéral a indiqué qu'il n'existait pas pour l'instant de conclusions justifiant des mesures d'envergure dans le domaine de l'utilisation excessive d'Internet. Les problèmes de santé étant toutefois susceptibles de se multiplier dans le sillage de l'importance en forte progression d'Internet, le Conseil fédéral s'est toutefois dit disposé à clarifier les relations entre une utilisation excessive d'Internet et les problèmes de santé dans le cadre d'un rapport, et de formuler des recommandations correspondantes pour le travail de prévention.

## 1.3 Objectif et teneur du rapport

Les questions suivantes se déduisent des postulats précités dans le cadre du rapport :

- Comment Internet est-il utilisé par la population suisse, notamment les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ?
- Que sait-on de l'état de la propagation actuelle de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse et dans d'autres pays ?
- Quelles sont les informations relatives aux facteurs de risque dont on dispose concernant l'utilisation excessive d'Internet ?
- Quels rapports y a-t-il entre une utilisation excessive d'Internet et la santé ?
- Quelles mesures préventives peuvent prévenir l'apparition d'une utilisation excessive d'Internet ? Quelles sont les mesures déjà engagées et dans quelle direction les efforts doivent-ils s'orienter ?

---

<sup>1</sup> p. ex. (07.3617) Cyberdépendance. Prévention, (Apprendre aux jeunes à utiliser les nouveaux médias de façon responsable

- Quelles sont les approches utilisées dans le traitement ? Comment le paysage de la thérapie se présente-t-il en Suisse et quelles sont les mesures susceptibles d'optimiser l'offre de traitement?

Les notions essentielles pour le rapport sont déduites et définies dans un premier temps (cf. le chapitre 2). L'évolution de l'utilisation d'Internet dans la population suisse est en outre présentée, notamment dans la perspective des enfants et des adolescents (cf. le chapitre 3). La propagation de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse et dans un contexte international est ensuite présentée sur la base d'enquêtes scientifiques (cf. le chapitre 4). Les relations entre une utilisation excessive d'Internet et la santé sont ensuite exposées (cf. le chapitre 5). Elles sont suivies d'une vue d'ensemble des méthodes de prévention et de traitement existantes. Les mesures et les offres de prévention et de traitement existantes sont en outre identifiées au niveau de la Confédération, des cantons et des communes, tout comme les acteurs importants à cet égard. Les lacunes et les besoins ainsi que des méthodes de prévention et de traitement prometteuses d'une utilisation excessive d'Internet sont ainsi déterminés (cf. le chapitre 5). Différentes recommandations (cf. le chapitre 6) sont ensuite suivies de la conclusion (cf. le chapitre 7) et de la suite de la procédure (cf. le chapitre 8).

#### **1.4 Méthode utilisée pour répondre aux interrogations**

Ces questions ont été étudiées, dans un premier temps, dans différentes études nationales et internationales consacrées à ce sujet. Les résultats ont été ensuite discutés et complétés avec un groupe d'experts. Les deux auditions d'experts ont principalement porté sur la formulation de recommandations pour la prévention et le traitement d'une utilisation excessive d'Internet. Le groupe national d'experts était constitué de spécialistes de l'addiction ainsi que de spécialistes de la psychothérapie et de la prévention (cf. l'annexe 3).

## **2 Définitions**

Vous trouverez ci-après la définition des termes essentiels pour le rapport concernant l'utilisation d'Internet. Celle-ci inclut l'utilisation constructive, excessive, voire pathologique d'Internet ainsi que les jeux interactifs (en ligne).

#### **2.1 Utilisation d'Internet**

Son histoire a débuté le 29 octobre 1969 par l'échange d'informations entre ordinateurs d'universités. Internet a connu une rapide expansion dès l'année 1994. Aujourd'hui, la maîtrise d'Internet va de soi, même pour les enfants. L'évolution fulgurante de la compétence Internet s'explique par la fascination considérable qu'exerce ce média sur les gens et son intérêt croissant pour les activités professionnelles et de loisirs quotidiennes, en raison de ses nombreuses possibilités. En moins d'une décennie, une minorité s'est transformée en une majorité tellement écrasante que les personnes sans accès à Internet font désormais partie de la minorité des « offliner ». Les progrès technologiques constants, notamment en matière de téléphonie, offrent un accès de plus en plus mobile et sans restriction à Internet (Petersen et al. 2010).

Internet jouit d'une aura très positive dans la société. L'éradication du « fossé numérique » entre les personnes avec ou sans accès est considérée comme un objectif politique. Les fournisseurs d'accès se sont fixés pour but d'assurer un accès aussi large et mobile que possible à toutes les générations. Parallèlement, certaines formes d'utilisation d'Internet sont jugées de plus en plus « problématiques » par les spécialistes. C'est notamment le cas lorsqu'elle prend une tournure excessive ou pathologique.

La notion « utilisation d'Internet » ci-après englobe l'ensemble des modes d'accès et lieux d'utilisation possibles.
--

#### **2.2 Utilisation constructive d'Internet**

Chez la plupart des enfants, adolescents et adultes, le quotidien n'est pas régi par Internet, même si celui-ci fait désormais partie intégrante de leur vie. Un monde sans Internet n'est plus concevable, tant

ses atouts sont significatifs. Internet permet non seulement aux jeunes de s'affirmer en dehors du cadre familial (p. ex., grâce à une connexion autonome), mais favorise aussi bon nombre de leurs capacités. Différents experts estiment ainsi que l'utilisation d'Internet peut avoir un effet tranquilisant, stimulant, tout en activant et favorisant les relations sociales (cf. Fritz et al. 2000, Schorr 2009, Tisseron 2009). Les jeux en ligne peuvent, par exemple, favoriser la réflexion logique et stratégique, la rapidité de réaction, la capacité d'endurance et de concentration ainsi que les capacités de coordination. Les réseaux sociaux complètent généralement les contacts personnels et peuvent même les encourager. Les nombreuses possibilités d'utilisation (recherche d'informations, échange avec d'autres dans le cadre d'un chat, immersion dans des univers étrangers au cours d'un jeu, etc.) sont en outre pratiques, utiles et enrichissantes, mais aussi divertissantes, amusantes et distrayantes (Annaheim et al. 2012).

Le présent rapport ne s'attarde pas davantage sur l'utilisation constructive d'Internet. A noter que, en-dehors de certains risques et dangers, l'utilisation d'Internet a des effets majoritairement positifs sur l'utilisateur.

### **2.3 Utilisation excessive d'Internet**

L'utilisation excessive d'Internet est notamment déterminée par le temps passé en ligne. On parle ainsi d'utilisation excessive ou « problématique d'Internet » s'il ne reste pratiquement plus de temps pour autre chose (p. ex., sport, sommeil, alimentation, travail ou école) et si l'existence virtuelle prend progressivement le pas sur la vie réelle (Annaheim et al. 2012). Les activités de loisirs dans le monde réel sont délaissées au profit d'Internet. Il s'ensuit une perte de contrôle sur l'utilisation personnelle d'Internet. Celle-ci peut s'accompagner de conséquences négatives à l'école ou au travail, dans les relations sociales et pour la santé (Putzig et al. 2010). La prudence lors de l'utilisation d'Internet est également de mise lorsqu'il sert à pallier l'ennui ou la frustration (Annaheim et al. 2012).

L'utilisation excessive d'Internet ci-après est synonyme d'utilisation « problématique » d'Internet.

### **2.4 Utilisation pathologique d'Internet : la « Cyberaddiction »**

Il n'y a pas pour l'heure de terme universellement reconnu pour désigner le problème de la dépendance aux formes d'utilisation d'Internet. On utilise par exemple les notions d'« utilisation pathologique d'Internet », de « cyberdépendance » ou encore de « cyberaddiction ». La limite entre utilisation excessive et pathologique d'Internet est floue, et aucune délimitation claire n'est possible. De plus, l'utilisation excessive d'Internet n'est pas forcément une dépendance. Une « cyberaddiction » se manifeste certes par une utilisation excessive d'Internet, mais toute utilisation excessive d'Internet ne peut cependant pas être assimilée à une dépendance pathologique. Ce n'est notamment pas le cas lorsque l'utilisation d'Internet s'insère dans le quotidien professionnel ou social et n'a pas de conséquences négatives sur les utilisateurs. Les jeunes traversent des phases où ils manifestent certains comportements à l'excès avant de s'en détourner après quelque temps. Il n'empêche que les jeunes risquent tout particulièrement de développer une dépendance parce que le cortex préfrontal, responsable de la régulation du comportement et des émotions, n'est pas encore totalement développé chez eux. Par conséquent, ils ont du mal à se discipliner (Addiction Suisse 2010).

L'utilisation pathologique d'Internet ne se définit pas uniquement par la durée, mais s'exprime aussi par certains critères, tels qu'une perte du contrôle de l'utilisation, une augmentation de la durée du temps passé en ligne, des symptômes tels que la nervosité durant les périodes hors ligne (phénomènes de manque) ou une utilisation persistante en dépit des conséquences négatives sur la santé et la vie sociale (Grüsser et al. 2006).

La « cyberaddiction » est considérée comme une nouvelle forme d'addiction comportementale<sup>2</sup>. Il s'agit d'une désignation relativement nouvelle pour des comportements excessifs et pathologiques qui présentent les caractéristiques d'une dépendance psychique et sur lesquels les personnes concernées n'ont aucun contrôle. Les addictions comportementales ou dépendances

<sup>2</sup> Les addictions comportementales les plus connues sont l'addiction aux jeux de hasard et d'argent, le workaholisme, les achats compulsifs, l'addiction au sport ou au sexe ainsi que la cyberaddiction.

comportementales sont également qualifiées de formes d'addiction sans substance. Aucune substance psychoactive n'est consommée dans ce contexte. L'effet psychotrope<sup>3</sup> provient de certaines transformations biochimiques dans le corps, déclenchées par le comportement excessif (Grüsser et al. 2004). La réalité de la « cyberdépendance » ne fait pas l'unanimité, d'aucuns estimant qu'Internet sert uniquement de vecteur pour exprimer une autre addiction comportementale. On suppose ainsi que ce n'est pas Internet en soi qui entraîne une dépendance, mais que certaines activités spécifiques sur Internet, p. ex., les achats ou le jeu, jouent un rôle déterminant dans le développement d'une utilisation pathologique d'Internet (Peterson et al. 2010).

Trois domaines recelant un potentiel d'addiction ou souvent utilisés à l'excès sont notamment mis en avant (cf. Addiction Suisse 2010, Peterson et al. 2010) :

- les jeux (en ligne, notamment les jeux de rôle et d'action et les jeux d'argent),
- la communication en ligne (p. ex., les chats ou réseaux sociaux),
- la consommation de sites web à caractère pornographique ou érotique.

La classification des comportements pathologiques en tant qu'addiction est controversée dans les milieux scientifiques. Jusqu'à présent, les systèmes de classification reconnus (CIM-10, DSM-IV) ne présentent pas la « cyberaddiction » comme un trouble à part entière ; il n'existe donc pas de critères de diagnostic officiels. Jusqu'à présent, seul le jeu (de hasard et d'argent) pathologique est classé CIM-10 parmi les « troubles des habitudes » et les « troubles des impulsions » ou répertorié comme « troubles des impulsions » (DSM-IV-TR) (Grüsser et al. 2004).

A l'heure actuelle, la science ne permet pas encore de déterminer la classification de l'utilisation pathologique d'Internet et de savoir s'il s'agit d'une maladie de la dépendance. Eu égard aux expériences de la pratique (clinique), les milieux spécialisés acceptent toutefois de plus en plus de qualifier certaines formes d'utilisation de dépendance pathologique ou d'addiction (Addiction Suisse 2010). A l'heure actuelle, il existe encore une multitude déconcertante d'échelles pour l'enregistrement de l'utilisation pathologique d'Internet et de concepts similaires dans le domaine de la « cyberaddiction » (Schorr 2009). Il s'avère par conséquent difficile d'évaluer l'évolution de l'utilisation excessive ou pathologique d'Internet.

L'utilisation pathologique d'Internet est ci-après synonyme de « cyberaddiction ». Rappelons encore une fois que toute utilisation pathologique d'Internet se manifeste par une utilisation excessive d'Internet, mais que toute utilisation excessive d'Internet ne représente cependant pas une dépendance et n'a pas nécessairement de conséquences négatives sur les utilisateurs. De façon générale, une certaine prudence est de mise avec les notions d'utilisation pathologique d'Internet ou de « cyberaddiction », car le statut de maladie de ce phénomène n'a pas (encore) été défini en tant que tel et est en cours d'élaboration dans le cadre d'un débat de société. C'est la raison pour laquelle la notion d'utilisation excessive d'Internet sera privilégiée dans le présent rapport.

## 2.5 Utilisation des jeux interactifs (en ligne)

Les jeux (en ligne) constituent une forme d'utilisation d'Internet en tant que divertissement. Les jeux interactifs ne doivent cependant pas nécessairement être joués sur Internet. Ils englobent les « jeux informatiques » en général (à savoir également les jeux hors ligne) et les « jeux vidéo », qui se jouent sur des appareils apparentés à des ordinateurs (p. ex., des consoles), tels que la Wii, la X-Box ou la Playstation. Ces jeux sont qualifiés d'interactifs parce qu'ils donnent lieu à une interaction entre un joueur et l'ordinateur ou entre un joueur et d'autres joueurs par le biais de l'ordinateur (Annaheim et al. 2009). Les jeux électroniques n'ont pas tous la même force d'attraction. Des liens particulièrement puissants peuvent se développer avec ce qu'on appelle les MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games)<sup>4</sup> (Rehbein et al. 2009). L'utilisation de jeux interactifs semble être un

<sup>3</sup> Intensité et nature de l'effet de la substance ou du comportement excessif, p. ex., altération de la conscience, effet remontant ou tranquilisant, etc.

<sup>4</sup> Ce sont des jeux en ligne dans lesquels le joueur est représenté par un avatar (personnage du jeu) et durant lesquels on accomplit les tâches les plus diverses dans un monde virtuel en activité constante. Les MMORPG proposent un univers complexe où l'on peut se mouvoir avec de multiples possibilités. Ce genre de jeu n'a pas de fin. Au fur et à mesure de son déroulement, les tâches deviennent plus exigeantes et, pour les accomplir, on se lie avec d'autres joueurs en ligne. On développe ainsi un sentiment d'appartenance à un groupe, on fait l'expérience d'être apprécié en aidant les autres, mais on

phénomène particulièrement répandu parmi les adolescents et les jeunes adultes et prend parfois chez eux des formes excessives (Annaheim et al. 2012).

Le présent rapport prend également en considération l'utilisation de jeux interactifs, bien que ceux-ci ne soient pas toujours joués sur Internet. Quand il est question ci-après de jeux interactifs (en ou hors ligne) sur ordinateur ou console de jeu, on parle aussi de *gaming* comme dans le langage courant.

---

subit aussi la pression de ses obligations et s'arrêter devient difficile. Celui qui joue peu ne développe pas son avatar et manque d'intérêt pour les autres joueurs (Addiction Suisse 2010).

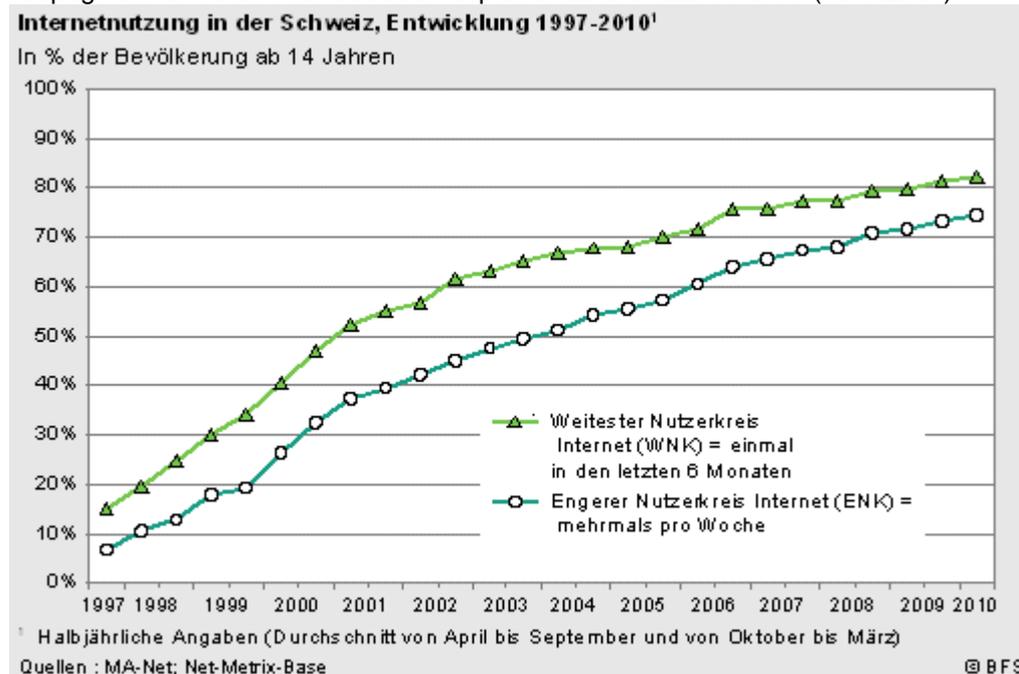
### 3 Utilisation d'Internet

Le chapitre suivant décrit l'utilisation d'Internet par la population suisse et présente son évolution au cours de la dernière décennie. Les habitudes d'utilisation des adolescents et jeunes adultes suisses seront ensuite évoquées sur la base des résultats d'études actuelles. L'utilisation d'Internet par les enfants clôturera ce chapitre.

#### 3.1 Utilisation d'Internet par la population suisse

L'Office fédéral de la statistique (OFS) documente l'évolution de l'utilisation d'Internet en Suisse selon différents critères sociodémographiques depuis 1997. Une forte augmentation de l'utilisation de cet outil en Suisse se manifeste depuis la fin des années 1990.

Propagation de l'utilisation d'Internet depuis la fin des années 1990 (OFS 2011)



L'OFS scinde les groupes d'utilisateurs d'Internet en deux catégories : un *cercle restreint des utilisateurs* (CRU) et un *cercle le plus large des utilisateurs* (CLU). Font partie du cercle restreint les personnes qui ont indiqué qu'elles utilisaient Internet plusieurs fois par semaine. Ce cercle comprend les *heavy user* et les *medium user*. Le CRU inclut également les *light user*, qui utilisent Internet au plus une fois par semaine (OFS 2011).

D'octobre 2009 à mars 2010, 82,1 % de la population de plus de 14 ans ont indiqué avoir utilisé Internet au moins une fois au cours des 6 derniers mois. Ce groupe de personnes correspond au « cercle le plus large des utilisateurs » (CLU). Durant la période en question 74,5 % des personnes interrogées ont utilisé Internet quotidiennement ou plusieurs fois par semaine (« cercle restreint des utilisateurs » = CRU).

L'OFS retient que l'utilisation d'Internet a fortement augmenté ces dernières années, mais note que les taux de croissance annuels connaissent actuellement un ralentissement. L'importance d'Internet continuera néanmoins d'augmenter en Suisse. Des tâches quotidiennes (p. ex., les achats) seront accomplies de plus en plus fréquemment sur Internet. Ainsi, l'utilisation d'Internet dans la société suisse est également de plus en plus répandue en termes de fréquence. Il existe cependant des différences d'utilisation selon des caractéristiques telles que le sexe, le niveau d'éducation, le revenu, l'âge ou les régions linguistiques.

### **Caractéristiques sociodémographiques de l'utilisation d'Internet**

Le **sexe** a une incidence sur l'utilisation d'Internet. Ainsi, le taux d'utilisation d'Internet était plus élevé chez les hommes que chez les femmes en 2010 (84 % contre 71 %). Depuis 2002, le taux des femmes se rapproche toutefois continuellement de celui des hommes.

Il existe une forte corrélation avec le **niveau d'éducation**. Ainsi, le taux d'utilisation des personnes appartenant au CRU et diplômées du degré tertiaire (hautes écoles) était nettement supérieur (93 %) à celui des personnes diplômées du degré secondaire II (73 %). Il était le plus faible chez les personnes ayant seulement suivi la scolarité obligatoire (53 %). Cette différence tend lentement à s'aplanir.

Il existe également une corrélation entre avec le **revenu**. Alors qu'en 2010, seulement 42 % des personnes du CRU ayant un revenu mensuel inférieur à 4000 francs utilisaient Internet, c'était le cas de 95 % des personnes ayant un revenu mensuel supérieur à 10 000 francs. Tant l'éducation que le revenu ont une forte influence sur l'utilisation d'Internet (CRU), mais celle des catégories de revenus est encore plus marquée.

L'**âge** est également un important critère de différenciation. Ainsi, le groupe des personnes de plus de 70 ans se caractérisait par une utilisation nettement plus faible que, par exemple, celui des 14-19 ans (94 % contre 23 %). Bien que les personnes âgées soient de plus en plus nombreuses à utiliser régulièrement Internet, rien ne laisse présager un rapprochement imminent entre les chiffres de l'utilisation d'Internet chez les 14-19 ans et les plus de 60 ans.

En ce qui concerne l'utilisation d'Internet (CRU) par **régions linguistiques** en Suisse, on constate qu'Internet est le plus utilisé en Suisse alémanique (75,5 %), suivie de la Suisse romande (73,5 %). A titre de comparaison, Internet est moins utilisé au Tessin (62,7 %). Cette différence s'explique en partie par des caractéristiques démographiques et culturelles.

En 2010, environ 71 % des utilisateurs intensifs d'Internet (CRU) ont indiqué leur domicile privé comme principal **lieu d'utilisation**, contre seulement 33 % pour le lieu de travail. Quand Internet a commencé à se populariser, ces chiffres étaient parfaitement inversés. Ainsi, Internet était plus fréquemment utilisé sur le lieu de travail jusqu'en 2000. L'intrusion dans la sphère privée montre qu'Internet est devenu un outil quotidien.

L'envoi et la réception de courriels (90 %) constituent l'**usage** le plus fréquent, suivis de la recherche d'informations (71 %). L'achat de marchandises et de prestations, l'utilisation des offres en ligne pour les voyages et l'hébergement (30 %), ainsi que le trafic électronique des paiements ont par ailleurs fréquemment été indiqués. En 2010, environ un tiers des utilisateurs s'est servi d'Internet pour naviguer sur les réseaux sociaux, chatter ou téléphoner. Seuls 16 % ont téléchargé des jeux ou participé à des jeux via Internet (OFS 2010).

### **3.2 Utilisation d'Internet chez les adolescents et les jeunes adultes**

L'influence d'Internet est de plus en plus grande, notamment sur la jeune génération. Ainsi, Internet fait désormais partie du quotidien chez une majorité d'adolescents et de jeunes adultes en Suisse et est devenu un outil essentiel pour obtenir des informations au travail, mais aussi durant les loisirs. Parallèlement, Internet remplit bien davantage de fonctions chez les jeunes ; il permet par exemple, une nouvelle forme d'interaction sociale (p. ex., chat, Facebook, blogs) ou sert de vecteur à de nouvelles formes de divertissement (Annaheim et al. 2012).

L'étude JAMES, une étude nationale complète et représentative, s'est penchée sur l'utilisation des médias par les jeunes âgés de 12-19 ans en Suisse. L'étude révèle que les jeunes utilisent désormais beaucoup plus fréquemment le téléphone portable et Internet que la télévision. Les deux activités liées aux médias « Utiliser le portable » et « Utiliser Internet » figurent ainsi en tête des activités de loisirs préférées des jeunes. De façon générale, les dix activités de loisirs préférées comptent davantage d'activités liées aux médias que d'activités qui ne le sont pas. Certaines occupations de loisirs liées aux médias sont également associées à des contacts directs entre les jeunes du même

âge ou à une communication véhiculée par le biais des médias. Les auteurs signalent que l'activité de loisirs liée aux médias n'est pas synonyme de retrait social (James 2010).

Les trois quarts des jeunes interrogés ont leur propre ordinateur pourvu d'un accès Internet. Ils possèdent ainsi un plus grand pouvoir d'autodétermination concernant l'utilisation que s'ils devaient partager l'ordinateur avec les autres membres de la famille. En Allemagne, seule la moitié des jeunes (52 %) interrogés dans le cadre de l'étude JIM (Jeunesse, Information et Multimédia) en 2010 disposait d'un ordinateur avec accès Internet.

Les jeunes utilisent d'ailleurs beaucoup Internet en Suisse : selon leur propre évaluation, ils passent en moyenne deux heures par jour sur Internet les jours de semaine et près d'une heure de plus les jours libres (James 2010). C'est également ce qu'attestent les données récentes d'Addiction Suisse (2011). Ainsi, plus de deux tiers des adolescents et jeunes adultes interrogés âgés de 13 à 29 ans utilisent Internet (presque) quotidiennement. Dans la jeune génération, les hommes s'intéressent également davantage à Internet que les femmes. Les jeunes de 19-24 ans sont ceux qui utilisent le plus Internet. Il s'avère en outre que les jeunes Tessinois utilisent également Internet de façon moins intensive que les jeunes en Suisse alémanique et romande (Addiction Suisse 2010). L'étude JAMES a également révélé de fortes disparités dans la durée moyenne d'utilisation sur l'ensemble de l'échantillon. Alors que certains ne passent en moyenne que quelques minutes par jour en ligne, d'autres restent plusieurs heures sur la toile (James 2010).

En Suisse, les jeunes utilisent principalement Internet pour la recherche d'informations par le biais de moteurs de recherche classiques tels que Google, mais aussi de plus en plus par celui des réseaux sociaux. Ainsi, 84 % des jeunes interrogés dans l'étude JAMES sont inscrits sur au moins un réseau social (généralement Facebook). Dans le cadre du divertissement, l'ordinateur et Internet sont essentiellement utilisés pour écouter de la musique et regarder des vidéos. La « navigation au hasard » se classe quatrième et jouit d'une popularité particulièrement forte au Tessin. Les jeunes ne se contentent pas d'être des utilisateurs passifs d'Internet, ils contribuent aussi activement à son développement, généralement dans le cadre des réseaux sociaux, mais aussi sous la forme de blogs, de contributions dans des *newsgroups* ou de forums. Certains réalisent des podcasts plusieurs fois par semaine<sup>5</sup>. L'un dans l'autre, les jeunes interrogés au Tessin et en Suisse romande se montrent plus actifs que ceux de Suisse alémanique (James 2010).

Addiction Suisse (2011) retient par ailleurs que les adolescents et jeunes adultes utilisent souvent Internet pour des jeux interactifs (en ligne). Le *gaming* est essentiellement un comportement spécifique aux jeunes de sexe masculin. Alors que seul un tiers (34,6 %) des jeunes filles de 13-19 ans interrogées joue à des jeux, plus des deux tiers (68,7 %) des jeunes hommes s'y adonnent. Le groupe d'âge le plus jeune (13-15 ans) est par ailleurs celui qui joue le plus aux jeux informatiques, et vidéo et la part des joueurs (*gamer*) diminue avec l'âge.

### **3.3 Utilisation d'Internet par les enfants**

L'étude KIM (Enfants + Médias, Ordinateur + Internet), effectuée en Allemagne en 2010, montre que les enfants sont également nombreux à utiliser Internet : 57 % des enfants âgés de six à treize ans utilisent Internet même rarement (6-7 ans : 25 %, 12-13 ans : 90 %). L'étude montre une nette augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux. Ceux-ci sont désormais utilisés régulièrement par 43 % des 6-13 ans (2008 : 16 %). Selon une estimation des éducateurs principaux interrogés, les 6-13 ans passent en moyenne 24 minutes par jour sur Internet. Les parents ont souvent une attitude ambivalente à l'égard d'Internet : 58 % confirment l'idée qu'Internet transforme les enfants en « pantouflards », mais estiment néanmoins que les « enfants devraient s'habituer dès que possible à l'ordinateur ».

Un quart des enfants de 6-12 ans ne veut plus renoncer à l'ordinateur et à Internet. Cette affinité avec l'ordinateur et les services en ligne augmente sensiblement avec l'âge : alors que seuls 6 % des

---

<sup>5</sup> Le *podcasting* désigne la production et l'offre de fichiers médias (audio ou vidéo) auxquels il est possible de s'abonner via Internet.

enfants les plus jeunes (six et sept ans) estiment que l'ordinateur et Internet sont indispensables, ils sont 41 % chez les 12-13 ans (étude KIM 2010). Au fil des ans, les études KIM montrent que les enfants sont de plus en plus jeunes à accéder au réseau. Il n'existe pas de données comparables concernant l'utilisation d'Internet par les enfants en Suisse.

### **3.4 Conclusion**

Depuis la fin des années 1990, la tendance est à la hausse pour ce qui est de l'utilisation d'Internet en Suisse. La fréquence d'utilisation a notamment connu une forte augmentation ces dernières années. Environ 74 % de la population suisse utilisent Internet quotidiennement ou plusieurs fois par semaine. L'importance d'Internet va continuer à augmenter en Suisse. Internet occupe une place de plus en plus importante, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes. Désormais, son utilisation figure parmi leurs activités de loisirs préférées. Selon une étude récente, les jeunes passent environ deux heures par jour sur Internet les jours de semaine et près d'une heure de plus les jours libres. Il existe cependant de grandes différences dans la durée d'utilisation. Alors que certains ne passent que quelques minutes sur la toile, d'autres y restent plusieurs heures. Les jeunes ne se contentent pas d'être des utilisateurs passifs, ils contribuent aussi activement à son développement. Des études en Allemagne montrent que les enfants sont de plus en plus jeunes à y accéder.

## **4 Epidémiologie de l'utilisation excessive d'Internet**

Il s'avère difficile à plus d'un titre de mesurer l'évolution de ce phénomène dans la population suisse, et aussi dans d'autres pays. Petersen et al. (2010) constatent que les actuelles études visant à évaluer la prévalence s'accompagnent parfois de grosses difficultés méthodologiques. Les échantillons occasionnels non représentatifs et l'utilisation d'instruments de mesure non vérifiés et conçus spécialement pour les études sont notamment critiqués (Petersen et al 2010). L'utilisation excessive d'Internet n'étant pas encore un concept valablement défini et reconnu par la science, il n'existe pas (encore) de valeurs-limites officielles (limite de tolérance). La part des utilisateurs excessifs d'Internet varie selon l'instrument de mesure, la valeur-limite choisie et la population de base. Les résultats des études présentées doivent, par conséquent, être considérés comme des données provisoires.

Parmi la multitude de questionnaires consacrés au sujet, les amorces de construction qui opérationnalisent l'utilisation pathologique d'Internet à l'aide des critères DMS-IV relatifs à l'addiction à des substances ou au jeu pathologique prédominent. Il est renoncé ici à s'étendre sur les instruments de mesure utilisés.

Il n'existe pratiquement pas de données pour la Suisse autorisant une évaluation des prévalences de l'utilisation excessive d'Internet pour l'ensemble de la population. C'est la raison pour laquelle l'étendue du phénomène en Allemagne et sur le plan international sera présentée dans un premier temps. Les conclusions de la revue systématique de Peterson et Thomasius en 2010 seront notamment présentées.

### **4.1 Prévalences de l'utilisation excessive d'Internet sur le plan international**

Rares sont pour l'instant les Etats qui ont réalisé des études de grande envergure sur la prévalence de ce phénomène. L'Allemagne, mais aussi les pays scandinaves, les Etats-Unis et l'Asie étudient des échantillons représentatifs de la population sous l'angle de l'utilisation pathologique d'Internet. La plupart des études réalisées à ce jour se contentent toutefois d'interroger des jeunes (Peterson et al. 2010).

En 2004, Johansson et Göttestam ont effectué une enquête représentative auprès des jeunes Norvégiens. Ils ont enregistré un pourcentage de jeunes ayant une utilisation pathologique d'Internet (env. 2 %) à peu près identique à celui déterminé par Kaltiala-Heino et al., qui ont étudié un important échantillon représentatif de jeunes Finlandais, également en 2004. Chez les jeunes filles interrogées, la prévalence de 1,4 % était un peu plus faible que chez les garçons, où elle était de 1,7 %. Une étude auprès de jeunes Italiens a révélé une prévalence de 5,4 % (cf. Pallanti et al. 2006). Une étude représentative effectuée sur des adultes en Norvège par Bakken et al. (2009) a fait apparaître une prévalence de 1 %. Une autre étude réalisée en 2004 sur des étudiants en République tchèque (cf. Simova et al.) a déterminé une prévalence de 6 %. Une étude menée par Simkova et Cincera en 2008 a même révélé une prévalence de 8,4 % (Peterson et al. 2010).

Les utilisateurs adultes d'Internet aux Etats-Unis et au Canada ont déjà été interrogés en 1999 par Greenfield à propos de leur utilisation d'Internet. Sur plus de 17 200 personnes interrogées sur le site web « ABC News », 5,7 % se caractérisent par une utilisation pathologique d'Internet. Aboujaoude et al. (2006) a étudié un échantillon d'adultes (N = 2513) aux Etats-Unis datant de 2004, où les femmes et les seniors étaient surreprésentés. Selon les critères de cette étude, 0,9 % de l'échantillon ont été identifiés comme personnes à utilisation problématique. Kim et al. (2006) ont déterminé une prévalence de 1,6 % chez les jeunes Coréens (Peterson et al. 2010).

### **4.2 Prévalence de l'utilisation excessive d'Internet en Allemagne**

En Allemagne, Hahn et Jerusalem ont engagé en 1999 une première étude pilote d'envergure portant sur 7000 personnes. Le résultat essentiel de l'étude était que l'utilisation pathologique d'Internet était particulièrement répandue chez les jeunes de moins de 20 ans. Il étaye l'hypothèse selon laquelle ce phénomène est de plus en plus répandu chez les jeunes (Peterson et al. 2010).

En 2008, Wölfling et al. ont interrogé environ 200 écoliers berlinois de la huitième classe à propos de leurs habitudes de jeux informatiques. Dans cette étude, 6,3 % des jeunes interrogés ont révélé une addiction. Chez les jeunes consacrant régulièrement leurs loisirs aux jeux informatiques, ce pourcentage était même de 9,7 % (Peterson et al. 2010). En 2010, Meixner et Jerusalem ont étudié 5079 écoliers âgés de 12-25 ans. Sur l'ensemble des personnes interrogées, 4 % ont été qualifiés d'utilisateurs excessifs d'Internet, dont 1,4 % de « cyberdépendants » et 2,6 % de personnes en danger de dépendance. Alors que le nombre d'utilisatrices pathologiques d'Internet baissait au fur et à mesure que les filles vieillissaient, cette part augmentait chez les garçons avec l'âge. Chez les jeunes de sexe masculin, les 18-20 ans étaient ceux qui avaient l'utilisation la plus excessive d'Internet (Peterson et al. 2010).

Dans une étude de prévalence menée à l'échelle fédérale sur 44 610 écoliers par Rehbein et al. (2010) concernant la pratique pathologique des jeux informatiques, un module complet relatif à l'utilisation des jeux informatiques et sur Internet a été présenté à 15 168 écoliers. 1,7 % des jeunes de 15 ans ont été qualifiés de « dépendants » aux jeux informatiques. Alors que 3 % des garçons étaient qualifiés de « dépendants », les filles n'étaient que 0,3 % (Rehbein et al. 2009).

Selon une étude représentative actuelle sur la prévalence de la « cyberdépendance » menée par le ministère fédéral de la santé, environ 1 % des personnes âgées de 14-64 ans en Allemagne ont été qualifiées de « cyberdépendantes ». Dans ce groupe d'âge, 4,6 % supplémentaires ont été qualifiés d'« utilisateurs problématiques d'Internet ». Il était frappant que 4,9 % des filles de 14-16 ans étaient « cyberdépendantes » contre seulement 3,1 % des garçons du même âge. 77,1 % de ces filles utilisaient les réseaux sociaux et seulement 7,2 % les jeux en ligne. En revanche, seuls 64,8 % des garçons « cyberdépendants » naviguaient sur les réseaux sociaux, tandis qu'ils étaient 33,6 % à jouer en ligne (Rumpf et al. 2011).

#### **4.3 Prévalence de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse**

Seules deux études peuvent pour l'instant être utilisées pour une estimation provisoire de l'étendue du phénomène dans la population suisse.

L'étude menée par Eidenbenz et la Humboldt Universität Berlin (2001) a qualifié 2,3 % des utilisateurs d'Internet interrogés de « dépendants » et 3,7 % supplémentaires d'« utilisateurs à risque de dépendance ». Le groupe des personnes jugées « dépendantes » a en moyenne passé 35 heures par semaine sur Internet, alors que les personnes à risque étaient en moyenne en ligne 20 heures par semaine. Les auteurs signalent toutefois que le temps passé sur la toile n'a pas été utilisé comme critère de dépendance, mais des éléments comme la perte de contrôle, un phénomène de manque ou le développement d'une tolérance.

Dans le cadre de la troisième vague d'enquête du monitoring cannabis<sup>6</sup>, Addiction Suisse a étudié l'utilisation d'Internet et le comportement de *gaming* des 13-29 ans en Suisse, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Parmi les jeunes interrogés, 2,5% ont été qualifiés de *gamer* « problématiques ». Lorsque l'analyse se concentrait uniquement sur les adolescents et jeunes adultes pratiquant les jeux en ligne, ce pourcentage grimpait à 4,9 %. Si l'on s'attachait uniquement aux jeunes qui jouent régulièrement (une fois par semaine ou plus), la part des *gamer* « problématiques » était de 5,8 %. Lorsque le périmètre était ramené aux seuls 13-29 ans qui jouent de façon intensive (c.-à-d. quotidiennement ou presque), un bon dixième d'entre eux (10,8 %) étaient qualifiés de « problématiques » (Annaheim et al. 2012).

L'analyse des résultats par sexe était extrêmement instructive dans cette étude. Sur l'ensemble de la population, la part des *gamer* « problématiques » étaient un peu moindre chez les femmes (2,0 %) que chez les hommes (3,0 %). Dans le groupe des jeunes utilisateurs de jeux vidéo et informatiques, la part des *gamer* « problématiques » était déjà légèrement supérieure chez les femmes (6,0 %) que

---

<sup>6</sup> Une batterie de questions relatives à l'utilisation d'Internet et des jeux informatiques a été insérée dans le dernier monitoring cannabis.

chez les hommes (4,4 %). Cette différence devenait ensuite flagrante chez les *gamer* quotidiens : un bon cinquième des femmes (20,7 %) y était jugé « problématique », alors qu'à peine un homme sur dix (9,0 %) l'était. D'après les auteurs, les jeunes femmes jouent certes moins fréquemment en ligne que les jeunes hommes, mais lorsqu'elles le font, elles présentent un risque nettement plus important de développer un comportement « problématique » (Annaheim et al. 2012).

#### **4.4 Facteurs de risque pour le développement d'une utilisation excessive d'Internet**

Différents travaux de recherche cités par Peterson et al. (2010) ont étudié des caractéristiques émotionnelles et comportementales comme facteurs de risque pour le développement d'une utilisation pathologique d'Internet. Ont par exemple été identifiés comme facteurs de risque, une faible estime de soi, la timidité et la situation familiale. L'aliénation au sein de la famille, le manque de confiance et une conflictuosité accrue sont cités parmi les facteurs familiaux. Dans leur étude réalisée à l'échelle fédérale, Rehbein et al. (2009) citent l'échec dans la vie réelle et l'évitement de la confrontation aux problèmes et conflits réels (régulation dysfonctionnelle du stress) comme facteurs de risque. Des facteurs psychiques, tels que l'impulsivité et l'acceptation de la violence ainsi que les expériences traumatisantes durant l'enfance (p. ex., violence domestique) sont également cités. La plupart des études correspondant à des enquêtes transversales, aucune indication quant aux liens de causalité (relation entre la cause et l'effet) n'est en principe possible. D'autres études (notamment longitudinales) sont nécessaires pour tirer des conclusions étayées quant aux facteurs de risque. Il est, par conséquent, renoncé à tout développement supplémentaire concernant les facteurs de risque.

Une deuxième analyse approfondie dans le cadre de l'étude JAMES (James Fokus<sup>7</sup>) a permis de définir des types d'utilisation des médias. Il s'est avéré que tous les types ne présentent pas le même risque. Le type axé sur le divertissement court le plus grand risque d'immersion dans l'univers des médias. Ce groupe inclut majoritairement des jeunes au statut social peu élevé, au niveau de formation faible ou moyen, les filles et les jeunes issus de l'immigration (exposé de Süss 2011).

#### **4.5 Evaluation des évolutions futures par le groupe d'experts**

Le groupe d'expert estime que la mobilité croissante des accès Internet est significative. L'utilisation intensive d'Internet qui est, dès aujourd'hui, décrite comme un phénomène de masse en sera encore accélérée. L'utilisation mobile estompera de plus en plus la frontière entre les univers en ligne et hors ligne. La définition de l'utilisation problématique d'Internet en sera d'autant plus compliquée.

Les experts citent différentes raisons à cette augmentation des prévalences d'une utilisation excessive d'Internet :

- encouragement de la consommation par l'industrie (p. ex., éditeurs de jeux en ligne),
- univers virtuels de plus en plus réalistes (p. ex., représentations tridimensionnelles), donnant l'impression que les expériences réelles sont superflues,
- disponibilité mobile croissante et faible coût d'utilisation d'Internet,
- transfert des addictions à des substances vers des addictions comportementales,
- le surmenage dans la vie réelle et les problèmes chroniquement irrésolus favorisent le passage à des univers virtuels.

En l'absence de contre-mesures efficaces, on peut supposer que l'utilisation incontrôlée et excessive d'Internet par des enfants de plus en plus jeunes va se poursuivre. Notamment, chez les jeunes, les mondes réel et virtuel ont tendance à se confondre, un phénomène encore accentué par l'utilisation mobile ; Internet est devenu un aspect irremplaçable de leur univers. Cette utilisation intensive d'Internet se traduit pour la jeune génération par une nouvelle forme de socialisation, dont les conséquences sociétales peuvent encore très difficilement être mesurées à l'heure actuelle.

Les experts tablent en principe sur une augmentation du besoin de prévention et de traitement.

---

<sup>7</sup> L'étude James Focus: Mediennutzungstypen bei Schweizer Jugendlichen – zwischen Risikoverhalten und positivem Umgang n'a pas encore été publiée. A l'occasion d'un exposé qu'il a tenu lors de la première journée nationale des compétences médias le 27.10.2011, le Professeur Süss en a présenté les principaux résultats. Les transparents sont consultables sur [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch).

Ils envisagent deux scénarios possibles : d'une part une augmentation de la prévalence pour les raisons invoquées, d'autre part, à prévalence constante, un besoin accru de prévention et de traitement en raison d'une plus grande prise de conscience de la problématique. Une augmentation sensible des demandes de conseil pour cause d'utilisation excessive d'Internet s'est toutefois dessinée dernièrement. Le rapport entre utilisation constructive et problématique est considéré en fonction de la communication des compétences médias et de la prévention. En raison d'une évolution très dynamique et de connaissances limitées, les milieux spécialisés tardent cependant à réagir. Toute une génération de parents qui n'ont pas grandi avec les nouveaux médias a également du mal à rester en phase avec ce phénomène.

#### **4.6 Conclusion**

Ces dix dernières années, des études scientifiques de plus en plus nombreuses ont été menées dans le monde afin d'éclairer le phénomène de l'utilisation excessive ou pathologique d'Internet. L'évaluation de l'amplification de l'utilisation excessive d'Internet reste néanmoins difficile. Les études conduites jusqu'à présent présentent de fortes disparités en termes d'échantillons, d'instruments de mesure utilisés et de prévalences. Il n'existe pratiquement pas de données pour la Suisse autorisant une évaluation fiable de la prévalence pour l'ensemble de la population. Les études actuelles se focalisent notamment sur l'utilisation d'Internet par les jeunes et les jeunes adultes, dont environ 2,3 % sont qualifiés d'utilisateurs « problématiques » (Annaheim et al. 2012). Dans d'autres pays européens et aux Etats-Unis, la prévalence varie entre 1 % et 6 %. En règle générale, les valeurs de prévalence des jeunes sont supérieures à celles des adultes et celles des hommes à celles des femmes. Une utilisation excessive d'Internet se manifeste également davantage chez les gens ayant une prédilection pour certains contenus sur Internet (jeux en ligne, communication en ligne, consommation de contenus à caractère sexuel). On observe en outre que les enfants sont de plus en plus jeunes à accéder à Internet.

Même si différentes procédures méthodologiques et différences culturelles ont débouché sur différentes prévalences, il faut supposer que le risque d'une utilisation excessive d'Internet est réel pour une partie des utilisateurs. Les experts s'attendent plutôt à une augmentation quantitative de ce groupe dans la population avec un taux de prévalence inchangé ou croissant.

## 5 Rapports entre l'utilisation excessive d'Internet et la santé

L'utilisation d'Internet est associée à différents risques. Ces risques sont extrêmement divers et vont des problèmes liés à la protection de la personnalité à la confrontation avec des images pornographiques, en passant par le harcèlement sexuel, le harcèlement en général et la représentation de la violence.<sup>8</sup> Les enfants et les adolescents courent notamment le risque d'être confrontés à des contenus susceptibles d'avoir une influence négative sur leur développement social et psychosexuel.<sup>9</sup> Cet aspect a été traité en détail dans le Programme national Jeunes et médias et n'est donc pas développé dans le présent rapport. Les conséquences d'une utilisation excessive d'Internet sur la santé sont en revanche examinées de plus près.

L'utilisation d'Internet est de plus en plus importante pour la santé publique, eu égard au nombre relativement élevé de personnes qui utilisent Internet de manière intensive. Différentes études constatent une relation entre l'utilisation excessive d'Internet et la santé psychique et physique ainsi que les comportements déterminants pour la santé (consommation de stupéfiants). Les conséquences sociales d'une telle utilisation qui ont elles-mêmes une influence sur la santé sont par ailleurs présentées. Les études présentées ci-après ne permettent généralement pas de tirer de conclusions quant aux liens de causalité (une dépression peut p. ex., être la cause, mais aussi la conséquence d'une utilisation excessive d'Internet).

### 5.1 Utilisation excessive d'Internet et consommation de stupéfiants

Dans le cadre du monitoring cannabis (2010), Addiction Suisse a cherché à déterminer s'il y avait un rapport entre le *gaming* excessif et la consommation de substances psychoactives chez les jeunes âgés de 13-29 ans. Il s'est avéré que les jeunes considérés comme des *gamer* « problématiques » consommaient davantage de stupéfiants (tabacs, alcool et cannabis) que les jeunes dont le comportement de *gaming* n'est pas « problématique ». Les *gamer* excessifs comptaient une part nettement accrue de fumeurs (42,6 %) que les *gamer* non « problématiques » (31,8 %) ou les jeunes qui ne jouent pas (31,8 %). La consommation d'alcool à risque était également beaucoup plus répandue parmi les *gamer* « problématiques » (14,2 %) que les non *gamer* (5,1 %). Il en va de même de la consommation de cannabis. Ainsi, les *gamer* excessifs présentaient-ils une part nettement plus élevée de consommateurs actuels de cannabis (23,0 %) que les adolescents et jeunes adultes qui ne jouent pas ou dont le comportement n'est pas « problématique ». Un *gamer* « problématique » sur dix présentait aussi des problèmes liés au cannabis.

Différentes études internationales ont étudié si les personnes qui font un usage pathologique d'Internet ont davantage d'expérience dans le domaine de la consommation de substances psychoactives et consomment actuellement des substances. Une étude coréenne de Ko et al. (2006) a ainsi déterminé que les jeunes qui font un usage pathologique d'Internet ont aussi expérimenté plus fréquemment différentes substances que les jeunes ayant une utilisation anodine d'Internet. Une étude transversale menée par Ha et al. (2008) concernant la prévalence de la dépendance à l'alcool et à la nicotine n'a toutefois révélé aucune différence significative entre jeunes ayant une utilisation pathologique d'Internet et jeunes ayant une utilisation non problématique d'Internet. Yen et al. (2008) soulignent les points communs entre l'utilisation pathologique d'Internet et l'abus de substances lorsqu'il existe certains troubles psychiques. Leurs conclusions démontrent la corrélation chez les jeunes Coréens d'un comportement agressif/hostile et de la dépressivité, tant lors de l'utilisation pathologique d'Internet qu'en cas d'abus de drogues. Les auteurs indiquent que les dépressions ainsi que les comportements agressifs et hostiles sont en relation avec tous les problèmes comportementaux survenant chez les jeunes (Peterson et al. 2010).

<sup>8</sup> Un récapitulatif des opportunités et des risques est disponible sur <http://www.jeunesetmedias.ch/fr/opportunites-et-risques.html>.

<sup>9</sup> L'aspect Nouveaux médias et violence et Violence des jeunes est développé dans le rapport d'expert n° 04/09 (OFAS) et dans le rapport du Conseil fédéral du 20.5.09.

## 5.2 Utilisation excessive d'Internet et santé psychique

Addiction Suisse (2011) a pu démontrer une relation entre *gaming* excessif et **troubles psychiques** chez les adolescents et jeunes adultes suisses âgés de 13-29 ans. Ainsi, les *gamer* « problématiques » ont-ils eu des troubles psychiques (p. ex., comportement obsessionnel, solitude, problèmes interpersonnels, stress, faible compétence sociale) significativement plus fréquents (24,0 %) que les adolescents et jeunes adultes qui ne s'adonnent pas au *gaming* (15 %) ou le font de manière non « problématique » (11,8 %). Les résultats concernant la **dépressivité** sont comparables à ceux des troubles psychiques en général. Au cours des 12 derniers mois ayant précédé l'enquête, les *gamer* « problématiques » ont souffert nettement plus souvent de dépressivité (40,5 %) que les adolescents et jeunes adultes qui ne s'adonnent pas du tout au *gaming* (32,1 %) ou le font de manière non « problématique » (27,0 %).

Peterson et al. (2010) citent quelques travaux de recherche explicitement consacrés au rapport entre symptômes dépressifs et utilisation pathologique d'Internet. Kim et al. (2006) ont découvert les **symptômes dépressifs et phases suicidaires** les plus marqués, indépendamment de l'âge et du sexe, chez les jeunes Coréens ayant une utilisation pathologique d'Internet, par rapport aux jeunes ayant une utilisation d'Internet moyenne ou sans risque de devenir pathologique. Ha et al. (2007) et Whang et al. (2003) sont parvenus aux mêmes résultats pour ce qui est des symptômes dépressifs (Peterson et al. 2011).

Différentes études ont par ailleurs pu démontrer l'apparition conjointe d'un **trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH)** et d'une utilisation pathologique d'Internet. Dans une étude transversale menée par Yoo et al. (2004), des enfants dont l'utilisation d'Internet se caractérisait par des traits pathologiques présentaient davantage de symptômes d'un trouble déficitaire de l'attention que des enfants ayant une utilisation anodine d'Internet. Les auteurs en ont conclu que l'existence de symptômes d'un TDAH dans le domaine de l'attention, de l'hyperactivité et de l'impulsivité pouvait représenter un facteur de risque essentiel pour le développement d'une utilisation pathologique d'Internet. Chan et Robinowitz (2006) ont interrogé 72 jeunes concernant les trois activités de loisirs liées aux médias « Jeux en ligne et sur console », « Utilisation générale d'Internet » (sans jeux) et « Télévision » et leurs parents sur les symptômes de TDAH chez leurs enfants. Les résultats ont permis de conclure à une relation positive entre une durée de *gaming* supérieure à une heure par jour et un TDAH. Il n'y avait aucun lien significatif entre la consommation de télévision ou l'utilisation générale d'Internet (sans jeux) et les symptômes d'un TDAH (Peterson et al. 2010).

## 5.3 Utilisation excessive d'Internet et santé physique

La perte de contrôle de l'utilisation d'Internet et la perte correspondante du temps passé en ligne influent sur les habitudes de vie normales et donc également sur les comportements déterminants pour la santé. Le rythme diurne et nocturne en est par exemple bouleversé. Il en résulte un **rythme du sommeil** décalé ou irrégulier et, pour peu que l'école ou le travail représente une activité diurne, un sérieux manque de sommeil. L'**alimentation** est également perturbée par une activité Internet excessive. Les personnes qui ont une utilisation excessive d'Internet oublient souvent de manger et sont parfois sous-alimentées. D'autres se nourrissent certes régulièrement, mais de manière très malsaine (p. ex., fast food ou autre solution rapide), ce qui traduit par un surpoids à la longue.

La position assise qui se prolonge lors de l'utilisation d'Internet débouche sur une posture spécifique, généralement assise. Cette posture peut s'accompagner de différents troubles physiques, tels que des lésions de la colonne vertébrale ou des **troubles moteurs**, notamment si le lieu d'utilisation n'est pas ergonomique. Le maintien prolongé d'une position assise peut entraîner une **fonte musculaire**. Mais une **atteinte de l'appareil visuel** est également discutée en relation avec une utilisation excessive d'Internet (Addiction Suisse sans indication de la date).

Des données actuelles sur la relation entre une utilisation pathologique d'Internet et des troubles physiques ont également été saisies dans le cadre du monitoring cannabis. Une personne sur cinq (19,3 %) âgée de 13-29 ans qui utilise Internet souffrait de différents troubles physiques réguliers, qu'elle attribuait elle-même à l'utilisation d'Internet. De fortes différences sont apparues entre les sexes : les parts étaient presque deux fois plus élevées chez les femmes utilisant Internet que chez

les hommes. Les femmes semblent donc être beaucoup plus sensibles aux troubles physiques en relation avec l'utilisation d'Internet que les hommes ; elles ont davantage tendance à les percevoir ou attribuent plus facilement les troubles physiques à l'utilisation d'Internet que les hommes (Addiction Suisse 2011 : 34-35). Il peut également y avoir des différences significatives concernant les troubles physiques réguliers dus à l'utilisation d'Internet entre les classes d'âge. La part des personnes rapportant des troubles physiques augmente avec l'âge (10,2 % des 13-15 ans, 18,5 % des 16-18 ans, 22,4 % des 19-24 ans). La part se stabilise ensuite autour de 20 % (Annaheim et al. 2012).

Les troubles oculaires (yeux secs et fatigués) ont été le plus fréquemment cités par les hommes et par les femmes (hommes : 25 %, femmes : 31,3 %) en ce qui concerne les prévalences des différents troubles physiques. Les troubles de l'appareil locomoteur ont également été cités relativement souvent, à savoir les contractures des épaules (femmes : 26.3%, hommes : 12.5%) et de la nuque (femmes : 23.0%, hommes : 12.1%) ainsi que les dorsalgies (femmes : 18.9%, hommes : 9.6%) (Annaheim et al. 2012).

#### **5.4 Utilisation excessive d'Internet et conséquences sociales**

Plus le temps consacré aux offres Internet est important, moins il reste de temps pour d'autres domaines de l'existence, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur les **relations sociales**, les **comportements de loisirs** et les **performances scolaires ou professionnelles**. Il a ainsi été constaté que les adolescents qui ont une utilisation excessive d'Internet font plus souvent l'école buissonnière et ont de plus mauvaises notes que les jeunes qui ne se font pas remarquer (Rehbein et al. 2009). Certaines formes d'utilisation telles que les jeux de hasard en ligne et les achats en ligne peuvent engendrer d'importants **problèmes financiers** (Addiction Suisse sans indication de la date). L'univers virtuel se substitue souvent aux contacts réels, tels que la famille et les amis, dans le sens d'une utilisation compensatoire. Il implique souvent la séparation d'avec le partenaire ou la famille, qui bénéficient de moins en moins d'attention. Il peut en résulter un repli sur soi et la perte de toute relation et action sociale. Ces conséquences ont à leur tour un effet sur le psychisme d'une personne et peuvent la changer en profondeur.

#### **5.5 Evaluation du potentiel de risque d'une utilisation excessive d'Internet par le groupe d'experts**

D'après les expériences du groupe d'experts, le potentiel de risque résulte notamment aussi de la focalisation sur les applications Internet respectives et la perte de contrôle du temps passé en ligne qui en résulte. L'accès de plus en plus mobile et illimité à Internet (grande disponibilité) offre des espaces virtuels comme refuges discrets et possibilités de compensation pour des problèmes chroniquement irrésolus (p. ex., problèmes familiaux ou scolaires). L'augmentation de la durée passée en ligne fait que les activités virtuelles prennent peu à peu le pas sur les activités réelles, d'où une accentuation progressive des conséquences négatives sur la vie sociale (p. ex., isolement social, conflits familiaux) et sur les performances scolaires ou professionnelles. Les séquelles physiques et psychiques ne surviennent qu'après une utilisation excessive persistante d'Internet. D'autres diagnostics (comorbidité ou symptômes concomitants), tels que les dépressions, les troubles de l'anxiété, les problématiques de l'estime de soi, sont souvent posés chez les personnes qui ont une utilisation excessive d'Internet. Il est difficile de déterminer si l'utilisation excessive est une conséquence ou une cause du trouble comorbide. Il y a fréquemment des interactions, voire, dans le pire des cas, un cercle vicieux qui entraîne une dégradation supplémentaire de l'état.

On observe une diminution des addictions à des substances au profit des addictions comportementales, en raison de l'utilisation croissante d'Internet. Internet peut non seulement générer de nouvelles addictions comportementales (p. ex., addiction au sexe en ligne, addiction aux achats en ligne, addiction aux jeux en ligne), mais aussi accélérer ou renforcer des troubles existants. Des schémas de consommation problématiques se développent aussi fréquemment, où les addictions à des substances et les addictions non liées à des substances se renforcent mutuellement.

Eu égard à la vulnérabilité générale des enfants et des adolescents et à leur utilisation de plus en plus incontrôlée et intensive d'Internet, faute de contre-mesures efficaces, ce groupe cible doit faire l'objet d'une attention particulière. Le potentiel de risque devrait faire l'objet d'une observation séparée chez

les enfants, les adolescents et les adultes. Les mesures préventives devraient avoir pour objectif de minimiser les dangers et les risques de l'utilisation d'Internet et de soutenir un usage constructif. C'est pourquoi les aspects constructifs et les risques doivent être étudiés de près. Il est important de distinguer une utilisation excessive passagère qui peut relever du développement normal chez les jeunes d'une évolution pathologique.

Le groupe d'experts signale qu'il n'y a pas suffisamment de recherches consacrées à l'évaluation du danger effectif représenté par une utilisation excessive d'Internet. Aussi les hypothèses et les incertitudes sont-elles nombreuses en ce qui concerne l'évaluation du potentiel de risque.

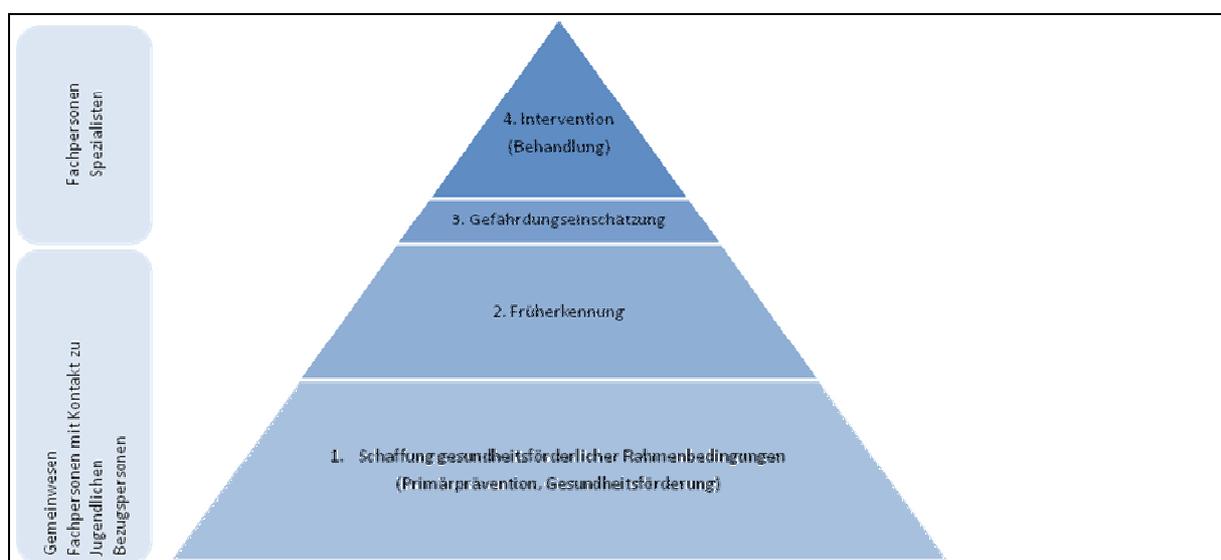
## **5.6 Conclusion**

Une utilisation excessive d'Internet est associée à différents risques sociaux et pour la santé. La perte de contrôle du temps passé en ligne modifie notamment les habitudes de vie normales, ce qui influe sur les comportements de loisirs, les relations sociales ou les performances scolaires ou professionnelles. Les comportements déterminants pour la santé, p. ex., l'alimentation ou le rythme du sommeil, sont également altérés. Le lien entre l'utilisation excessive d'Internet et la consommation de stupéfiants est le mieux étudié. Différentes études ont confirmé que les personnes qui ont une utilisation excessive d'Internet ont également plus d'expériences dans la consommation de substances. Différentes études ont également démontré la relation entre l'utilisation excessive d'Internet et la santé psychique (troubles de l'anxiété, dépressivité ou TDAH). L'utilisation excessive d'Internet a également un impact sur la santé physique. Une position assise prolongée devant un écran peut entraîner des troubles posturaux et une fonte musculaire, mais aussi nuire à l'appareil visuel.

## 6 Prévention et traitement d'une utilisation excessive d'Internet

Le chapitre suivant présente des possibilités de prévention, de repérage et d'intervention précoce, ainsi que des amorces de traitement pour le domaine de l'utilisation excessive d'Internet. Le modèle à quatre phases de l'intervention précoce du Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREAA 2010) est utilisé sous une forme légèrement modifiée afin de structurer ces mesures. Les mesures visant à réduire l'utilisation excessive d'Internet sont ainsi réparties en quatre phases : 1. Promotion d'un environnement favorable, 2. Repérage, 3. Evaluation des risques et 4. Intervention. La concrétisation des phases 1 et 2 est assurée par les personnes de référence des enfants et adolescents (p. ex., enseignants, parents) et s'adresse à toute la population. Les phases 3 et 4 sont assurées par des spécialistes (p. ex., spécialistes des addictions) et concernent les personnes en danger (cf. fig. 1). L'objectif général consiste à répondre le plus tôt possible aux dangers et à engager les mesures correspondantes. L'accent est mis ci-après sur les enfants et les adolescents, les adultes étant en principe inclus.

**Fig. 1 : Modèle à quatre phases « Intervention précoce (repérage et intervention précoce) en cas d'utilisation excessive d'Internet »**



Vue d'ensemble des quatre phases :

1. **Promotion d'un environnement favorable** qui soutient le développement des enfants et des adolescents. Il s'agit de renforcer les ressources chez les spécialistes et les acteurs de la société afin de favoriser un développement sain.
2. Le **repérage** désigne la perception précoce, par leurs personnes de référence, des atteintes et des signes d'une évolution psychosociale éventuellement perturbée des enfants et adolescents, p. ex., le développement de problèmes sociaux tels que l'addiction ou la violence.
3. Si un danger se profile, une évaluation professionnelle (**évaluation des risques**) est effectuée par des spécialistes et/ou des services spécialisés, afin d'engager et de concrétiser des possibilités d'amélioration chez les enfants et adolescents menacés.
4. Dans le cadre de l'intervention, les spécialistes élaborent et concrétisent des mesures de soutien avec les enfants et adolescents menacés et leurs personnes de référence.

Le chapitre suivant décrit en détail les différentes phases, puis leurs implications concernant le domaine de l'utilisation excessive d'Internet.

## 6.1 Promotion d'un environnement favorable

Phase 1 : promotion d'un environnement favorable qui soutient le développement des enfants et des adolescents. Il s'agit de renforcer les ressources collectives et individuelles chez les spécialistes et les acteurs de la société afin de favoriser un développement sain.

La première phase est consacrée aux mesures préventives et de promotion de la santé qui favorisent un développement sain des enfants et des adolescents et évitent les évolutions indésirables. On parle également de *prévention primaire* à cet égard. Elle commence dès que possible afin de remédier à l'apparition de comportements à risque et de symptômes (p. ex., en renforçant les facteurs de protection<sup>10</sup>). A cet effet, des mesures très spécifiques visant à empêcher un certain comportement problématique (prévention spécifique à un trouble) peuvent être engagées, tout comme des mesures encourageant un développement sain de façon générale (mesures non spécifiques à un trouble). En règle générale, une prévention spécifique à un trouble et une prévention non spécifique à un trouble se complètent mutuellement. Ces deux types de prévention incluent en outre des mesures structurelles, mais aussi individuelles.

La **prévention non spécifique à un trouble** vise à empêcher les comportements et états indésirables les plus divers et inclut des mesures qui encouragent un développement sain en général. Il s'agit de renforcer les facteurs de protection et de réduire les facteurs à risque. La prévention non spécifique à un trouble englobe également des *mesures structurelles*, telles que la promotion des activités de jeunesse extrascolaires ou des offres de loisirs pour les enfants et les adolescents ainsi que des *mesures en relation avec l'environnement* (p. ex., création d'espaces libres pour les enfants et les adolescents). Le niveau structurel, p. ex., une structure bien développée d'institutions organisées en réseau, est essentiel pour les phases suivantes. Il est renoncé à toute précision supplémentaire, la prévention non spécifique à un trouble étant constituée d'une multitude de mesures possibles.

La **prévention spécifique à un trouble** consiste, en revanche, à empêcher un certain comportement problématique ou à risque. La promotion de compétences spécifiques tente de remédier au développement d'un comportement indésirable. L'information de la collectivité ou d'une certaine catégorie de la population sur les risques et les conséquences d'un certain comportement dommageable pour la santé (sensibilisation adaptée au groupe cible) joue un rôle essentiel à cet égard. Des mesures structurelles spécifiques, p. ex., restreindre l'accès à des jeux vidéo, sont également possibles dans la prévention spécifique à un trouble.

### 6.1.1 Promotion des compétences médiatiques et sensibilisation

La promotion des **compétences médiatiques** et la **sensibilisation** aux conséquences négatives éventuelles d'une utilisation excessive d'Internet sont primordiales dans un premier temps. Compte tenu de la disponibilité des médias en ligne en tout lieu et à toute heure et des possibilités de réglementation limitées qui en découlent<sup>11</sup>, les mesures de prévention devraient principalement se concentrer sur la promotion de la **socialisation médiatique** et donc sur la promotion des compétences médiatiques.

La notion de compétence médiatique au sens large (cf. Baacke 1998; Sutter et al. 2001; Groeben 2002) couvre les aspects suivants :

- Connaissance du fonctionnement technique (compétence technique)
- Capacité d'utiliser les médias de manière interactive, de les organiser et de les mettre à disposition soi-même (compétence d'utilisation)
- Capacité à soumettre les contenus communiqués à une analyse critique (compétence de réflexion)
- Utilisation des médias avec une compétence sociale et éthique (compétence sociale)

<sup>10</sup> Les facteurs de protection généralement efficaces peuvent, p. ex., être renforcés par la promotion de la confiance en soi, de l'aptitude à nouer des relations ou à gérer les conflits.

<sup>11</sup> Dans le domaine des jeux interactifs, il est, p. ex., possible de définir des limites d'âge qui interdisent la vente de ces jeux à certains groupes d'âge, tout en sensibilisant les parents à une utilisation adaptée à l'âge. De telles mesures réglementaires sont beaucoup plus difficiles à réaliser dans le domaine en ligne.

Ils peuvent être précisés comme suit en relation avec la notion de protection et de prévention (OFAS 2010) :

- Promouvoir la conscience des risques potentiels liés à l'utilisation des médias.
- Capacité à se protéger efficacement contre ces dangers et à réagir de façon appropriée dans des situations de danger.

La compétence médiatique constitue donc un facteur de protection essentiel lors de la prévention d'une utilisation excessive d'Internet (Suchtpräventionsstelle Zürich). Les offres de promotion des compétences médiatiques doivent principalement s'adresser aux enfants, aux adolescents, aux parents et aux adultes de référence. Le Conseil fédéral (2010) a identifié quatre aspects essentiels pour la transmission des compétences médiatiques. Ces quatre domaines sont décrits ci-après :

- **Utilisation des médias adaptée à l'âge**

Une utilisation d'Internet adaptée à l'âge suppose qu'il soit possible d'identifier les contenus inappropriés pour les enfants et les adolescents. Les jeux vidéo et informatiques disponibles dans le commerce sont généralement pourvus d'une indication de limite d'âge, le potentiel d'addiction n'étant pas pris en compte. Les mesures structurelles qui restreignent la disponibilité des médias en ligne sont difficilement applicables. La conception d'Internet est telle que les restrictions sont difficiles à mettre en place et faciles à contourner. De fait, la responsabilité essentielle pour une utilisation d'Internet adaptée à l'âge des enfants et des adolescents revient donc aux parents.

- **Compétences pour une utilisation responsable et créative des médias**

La capacité à utiliser les médias est une tâche que doivent accomplir les enfants et les adolescents dans le contexte des processus généraux de développement. Les parents et les enseignants doivent les aider à développer des capacités leur permettant de gérer les nombreuses possibilités d'utilisation de manière responsable (cf. Compétences médiatiques). Souvent les parents et les enseignants n'ont pas une vue d'ensemble des dangers et des potentiels des médias, qui leur permettrait de les communiquer en conséquence aux enfants et aux adolescents.<sup>12</sup>

- **Gestion des dangers potentiels et mise en œuvre de possibilités de protection**

Il existe un certain nombre de dangers potentiels liés aux médias interactifs et aux offres Internet (p. ex., potentiel d'addiction, abus des données personnelles, mobbing, accès non filtré à la violence et à la pornographie, etc.). Les offres d'information des services privés et officiels doivent rendre compte de ces dangers, ce qui suppose une connaissance suffisante des dangers potentiels.

- **Accès aux groupes à risque**

Les prestataires de mesures d'information et de constitution de compétences rapportent que ce sont précisément les groupes à risque qui ne sont pas touchés par leurs offres, mais ceux qui sont déjà sensibilisés. Une meilleure focalisation sur les personnes présentant des facteurs de risques est donc nécessaire dans le sens d'un travail de prévention ciblé.

Etant donné qu'une conscience suffisante du danger d'addiction et des conséquences d'une utilisation excessive fait défaut, ces aspects ne sont que partiellement pris en compte lors de la promotion de la compétence médiatique. La transmission d'une compétence médiatique relève principalement de la responsabilité des hautes écoles pédagogiques, des écoles et du foyer parental. Il incombe à la prévention des addictions d'informer ces responsables du potentiel addictif de certaines formes d'utilisation d'Internet, de soutenir les éducateurs et de transmettre et d'imposer des règles

---

<sup>12</sup> Il s'agit peut-être d'un phénomène transitoire. Les données issues de la pratique suggèrent que la jeune génération de parents intègre mieux et plus naturellement les nouveaux médias dans le quotidien éducatif.

d'utilisation d'Internet. Le potentiel addictif devrait également être davantage pris en compte lors de la classification par âge des jeux vidéo et informatiques. Les jeux présentant un risque d'addiction devraient être déterminés à l'aide de critères explicites et se voir attribuer une classification par âge plus élevée. Une utilisation d'Internet adaptée à l'âge pourrait également être encouragée par des restrictions d'accès à certains contenus Internet. Les informations relatives aux possibilités et limites d'une telle intervention ne sont toutefois pas suffisamment connues pour des mesures concrètes.

### 6.1.2 Offres existantes

Au niveau fédéral, l'OFAS, en sa qualité d'autorité compétente pour les questions liées à l'enfance et à l'adolescence, met en œuvre le Programme national « Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques » (2011-2015)<sup>13</sup>, adopté par le Conseil fédéral<sup>14</sup> le 11.6.2010.

La sensibilisation et la promotion des compétences médiatiques sont au cœur des activités du programme. Des standards et instruments qualitatifs pour des offres de formation sont définis, de nouvelles activités initiées, des brèches comblées et une aide et des possibilités d'échanges proposées aux nombreux acteurs, par le biais du programme au niveau national. Il convient en outre de souligner qu'il existe déjà, en Suisse, de nombreuses mesures de différents acteurs visant à promouvoir des compétences médiatiques. Il s'agit de les regrouper et d'en améliorer la visibilité (OFAS 2010) :

- Les associations sectorielles garantissent l'indication de limite d'âge des jeux informatiques.<sup>15</sup> Les quatre grandes entreprises de télécommunications et Internet ont signé une initiative sectorielle en 2008. Différentes initiatives pour la promotion des compétences médiatiques sont en outre développées avec une participation de l'**industrie** (p. ex., initiative security4kids soutenue par Microsoft).<sup>16</sup>
- Des organismes privés (p. ex., organisations de protection de l'enfance et familiales) s'engagent dans le domaine de la sensibilisation et de la promotion des compétences médiatiques, en informant sur une utilisation des médias adaptée à l'âge, les dangers et les moyens de se protéger par le biais d'offres d'information et de formation.<sup>17</sup>
- Les offres des services de police à différents niveaux ainsi que de la Prévention suisse de la criminalité (PSC) visent à sensibiliser le public. Les offres attirent principalement l'attention sur les dangers d'Internet, tels que la cyber-intimidation, le harcèlement sexuel, les comportements addictifs ou la confrontation à la violence.<sup>18</sup>
- Différents services d'aide et offres de soutien ont pour but de fournir des matériaux aux enseignants afin de donner les moyens aux enfants et adolescents de soumettre les nouveaux médias à une analyse critique.<sup>19</sup> La Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) a élaboré des stratégies pour l'intégration de la socialisation médiatique à l'école et dans l'enseignement ainsi que des recommandations pour la formation de base et le perfectionnement des enseignants dans ce domaine.<sup>20</sup>
- Les hautes écoles spécialisées, hautes écoles pédagogiques et hautes écoles de Suisse disposent de groupes de recherche qui s'intéressent aux questions d'utilisation des médias et de compétence médiatique et de nombreuses offres de perfectionnement.<sup>21</sup>

Les efforts des services de prévention des addictions se multiplient également afin de sensibiliser la population aux risques d'addiction en relation avec l'utilisation d'Internet.

<sup>13</sup> <http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/19469.pdf> ; <http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil.html>

<sup>14</sup> Le Conseil fédéral a déjà pris une décision de principe correspondante en mai 2009, lors de la publication du rapport « Les jeunes et la violence ». Il a précisé que la promotion des compétences médiatiques devait être au cœur de tous les efforts afin d'améliorer la protection de la jeunesse.

<sup>15</sup> [www.pegi.info/ch](http://www.pegi.info/ch), [www.fsk.de](http://www.fsk.de), [www.svv-video.ch](http://www.svv-video.ch)

<sup>16</sup> [http://www.asut.ch/content/content\\_render.php?id=283&link\\_type=0&lan=2&bcid=283&s=1](http://www.asut.ch/content/content_render.php?id=283&link_type=0&lan=2&bcid=283&s=1)

<sup>17</sup> z.B. [www.eternet.ch](http://www.eternet.ch), [www.kinderonline.ch](http://www.kinderonline.ch), [www.handyprofis.ch](http://www.handyprofis.ch), [www.netcity.org](http://www.netcity.org), [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

<sup>18</sup> [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch), [www.t-ki.ch](http://www.t-ki.ch), [www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch), [www.schaugenau.ch](http://www.schaugenau.ch)

<sup>19</sup> [www.zebis.ch](http://www.zebis.ch), [www.educa.ch](http://www.educa.ch), [www.sfib.ch](http://www.sfib.ch), [www.educaquides.ch](http://www.educaquides.ch), [www.fri-tic.ch](http://www.fri-tic.ch), [www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch), [www.bernergesundheits.ch/download/FS\\_cybersmart.pdf](http://www.bernergesundheits.ch/download/FS_cybersmart.pdf)

<sup>20</sup> La CDIP dirige à cet égard la Conférence suisse de coordination TIC et formation (CCTF) (cf. [www.educa.coop/dyn/9.asp?url=80287%2Ehtm](http://www.educa.coop/dyn/9.asp?url=80287%2Ehtm)).

<sup>21</sup> p. ex. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule Zürich, Pädagogische Hochschule Thurgau, Pädagogische Hochschule St. Gallen, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

- Des informations sur les symptômes et les risques de « cyberaddiction », ainsi que sur les possibilités offertes aux personnes concernées et à leurs proches sont mises à disposition par le biais de fiches d'information<sup>22</sup> et de sites web<sup>23</sup>.
- Différents séminaires<sup>24</sup> consacrés à ce thème ont été organisés ces dernières années.
- Des auto-tests<sup>25</sup> consacrés au comportement de consommation ont été développés sur Internet et permettent de tirer des conclusions universelles sur un danger ou sur le degré de gravité d'une utilisation excessive d'Internet.

## 6.2 Repérage

Phase 2 : le repérage désigne la perception précoce des atteintes et des signes d'une évolution psychosociale éventuellement perturbée des enfants et adolescents, p. ex., le développement de problèmes sociaux tels que l'addiction ou la violence, par leurs personnes de référence (familles, enseignants, travail social scolaire, employeur, etc.). Cela se manifeste souvent de manière discrète par des signes « silencieux » qui ne renvoient pas directement à la problématique à proprement parler.

Différentes études ont conclu qu'entre 10 % et 20 % des enfants et adolescents étaient exposés à un risque (Fachverband Sucht 2008). Les offres de prévention primaire sont souvent insuffisantes ou ont peu d'effets chez ces enfants et adolescents. La deuxième phase consiste, par conséquent, à repérer très tôt les enfants et adolescents en danger afin d'engager des mesures dans les meilleurs délais (phase 3 et éventuellement phase 4).

Il est judicieux de ne pas focaliser le repérage sur un seul problème (p. ex., consommation de substances). Les résultats de recherche montrent p. ex., que la consommation problématique de substances s'accompagne souvent de difficultés psychiques ou d'autres facteurs de risque (Fachverband Sucht 2008). Il s'avère en outre que les symptômes qui se manifestent à un stade précoce de la maladie sont encore très peu spécifiques. **Le choix d'une mise en œuvre non spécifique du repérage doit donc être privilégié.**

Pour un repérage et une intervention précoce efficaces, il faut une **action spécifique à la personne**, mais aussi des **structures** installées à demeure qui garantissent une mise en œuvre contraignante du repérage et de l'intervention précoce dans une configuration donnée (p. ex., école). Autrement dit des structures qui définissent les tâches du repérage et de l'intervention précoce pour une situation, qui règlent les compétences, garantissent la coordination entre les acteurs impliqués et systématisent approximativement la procédure.

### 6.2.1 Repérage des enfants et des jeunes exposés à un risque

Les parents et les autres personnes de l'entourage sont souvent les premiers à remarquer un usage incontrôlé d'Internet. Les jeunes concernés n'ont souvent pas conscience du problème. Par conséquent, il est important que les personnes de référence soient bien informées et attentives afin de réagir sans tarder. Les personnes de référence proches jouent un rôle capital dans le repérage : parents, enseignants, travailleurs sociaux en milieu scolaire, psychologues scolaires, animateurs socioculturels, pairs, maîtres d'apprentissage, services sociaux, conseillers d'orientation professionnelle, pédiatres et médecins de famille.

Une sensibilisation aux comportements et aux signes annonciateurs de risques et de dangers est nécessaire pour repérer une mise en danger, tout comme la connaissance des symptômes et des

<sup>22</sup> p. ex. factsheet d'Addiction Suisse sur <http://www.suchtschweiz.ch/fr/faits-et-chiffres/cyberaddiction/>

<sup>23</sup> p. ex. <http://www.suchtschweiz.ch/fr/themes/themes-specifiques/cyberaddiction/>, [www.sucht-ar.ch/pdf\\_popups/onlinesucht.pdf](http://www.sucht-ar.ch/pdf_popups/onlinesucht.pdf), <http://www.doj.ch/index.php?id=540&L=1>

<sup>24</sup> p. ex. « Online, Sex und Sucht » du Fachverband Sucht (2010) suivi d'une série d'offres de formation continue spécifiques, la Basler Frühjahrstagung (2011) intitulée « Glücksspiel, Sex und Internet... Die neuen Süchte und ihre Behandlung » ou « School, Health and Cyberspace » (2011), journée d'études, Réseau suisse d'écoles en santé, Radix.

<sup>25</sup> Deux exemples d'auto-tests relatifs au comportement de consommation d'Internet : [www.suchtpraevention.sylon.net/angebote\\_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests\\_i\\_f.html](http://www.suchtpraevention.sylon.net/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html) ou [www.suchthilfe-ags.ch/default.aspx?navid=26&siteid=239](http://www.suchthilfe-ags.ch/default.aspx?navid=26&siteid=239)

processus afin de pouvoir interpréter ces signes (RADIX 2010). Une mise en danger n'est souvent pas directement perceptible, mais se manifeste de manière discrète par des signes « silencieux » (qui ne renvoient pas directement à la problématique). Des aides sont donc utiles (p. ex., une liste des signes d'une mise en danger éventuelle) afin de repérer les enfants et les adolescents en danger. En référence à Addiction Suisse (2010), les signes suivants peuvent suggérer une utilisation problématique d'Internet, la plupart de ces signaux d'alarme pouvant également suggérer d'autres problèmes ou ne pas être spécifiques à un problème :

- L'attention se focalise sur l'utilisation d'Internet ; les autres occupations de loisirs diminuent.
- Les relations sociales sont négligées en dehors d'Internet.
- Besoin urgent, difficilement contrôlable, d'utiliser Internet ; l'ampleur de l'utilisation est minimisée.
- Augmentation du temps passé en ligne (fréquence et durée).
- Symptômes tels que la nervosité ou l'agressivité durant les périodes hors ligne.
- Les discussions relatives à l'utilisation d'Internet sont éludées.
- Baisse des performances, problèmes scolaires et/ou professionnels.
- Altération du rythme diurne/nocturne, changement des comportements alimentaires, variations de poids, problèmes posturaux, atteintes oculaires, épuisement, etc.

Une observation systématique, l'écoute et le dialogue avec les enfants et adolescents sont extrêmement importants afin de percevoir ces signes. Cela suppose de la présence et un engagement de la part des personnes de référence. Lorsque ce n'est pas le cas, les personnes de référence devraient être motivées en ce sens. Certaines connaissances sont en outre requises pour gérer une mise en danger. Lorsque les personnes de référence identifient une situation problématique, il est important qu'elles sachent comment agir (p. ex., à qui s'adresser). La procédure devrait être clarifiée et consignée par écrit pour une situation spécifique (p. ex., école).<sup>26</sup>

#### 6.2.2 Offres existantes

Au **niveau fédéral**, l'OFSP s'engage depuis une dizaine d'années dans le domaine du repérage et de l'intervention précoce. Les mesures en cours dans ce domaine font partie du troisième programme de mesures de la Confédération en vue de réduire les problèmes de drogue. Une approche non spécifique à une substance est choisie, ce qui signifie que les addictions comportementales sont également incluses. Le Programme Détection et intervention précoce (D+I) dans les écoles et communes mérite une mention particulière. Dans le cadre de projets pilotes, des écoles et communes développent une gestion D+I, en définissant une procédure avec des tâches et des compétences des différents acteurs. Des instruments de travail et bonnes pratiques sont en outre mis au point et l'échange d'expériences entre communes et écoles est encouragé.

L'OFAS mène actuellement des travaux en relation avec les programmes précités afin d'identifier les dangers liés à une utilisation à risque des médias par les jeunes et d'élaborer des stratégies de prévention et d'intervention correspondantes.

Ces dernières années, différents **cantons** ont également développé une offre de soutien des écoles et des communes lors de l'élaboration du repérage et de l'intervention précoce (p. ex., Berne<sup>27</sup> et Lucerne<sup>28</sup>).

Des **associations spécialisées** et **ONG** encouragent l'approche du repérage et de l'intervention précoce en préparant des exemples de bonnes pratiques, en organisant des colloques et en mettant au point des brochures<sup>29, 30</sup>.

<sup>26</sup> Exemple : Etapes pour le repérage précoce – Guide de Santé bernoise sur <http://www.santebernoise.ch/fr/settings/ecoles.35/prevention.169/etapes-pour-le-reperage-precoce.973.html>

<sup>27</sup> <http://www.santebernoise.ch/fr/home.html>

<sup>28</sup> [www.sensor-lu.ch/](http://www.sensor-lu.ch/)

## 6.3 Evaluation des risques

Phase 3 : si un danger se profile, une évaluation professionnelle de la situation est effectuée par des spécialistes et/ou des services spécialisés, afin d'engager des possibilités d'amélioration chez les enfants et adolescents menacés.

Une évaluation professionnelle complète de la situation par des spécialistes devrait suivre dans une troisième phase, si un danger se profile (phase 2). Une telle clarification (ou évaluation) peut être sollicitée directement par la personne concernée en raison de sa souffrance croissante (plutôt chez les adultes) ou par des personnes de référence (phase 2).

Cette première évaluation vise à apprécier l'étendue d'une mise en danger possible. Une intervention n'est pas toujours requise, même en présence de signes correspondants. Les causes d'une mise en danger doivent par ailleurs être déterminées. Une **clarification multidimensionnelle** qui couvre tous les aspects existentiels de la personne est nécessaire à cette fin. C'est essentiel, car il y a fréquemment des comorbidités (cf. le chapitre 5.2) et des situations contraignantes dans l'entourage. Des instruments ont été développés pour une évaluation multidimensionnelle des dangers de la consommation de stupéfiants.<sup>31</sup> Les facteurs de résilience et de protection doivent être évalués en plus des facteurs de risque. En d'autres termes, les ressources dont la personne en danger dispose elle-même, mais aussi les possibilités de soutien exploitables dans son entourage doivent être prises en compte dans l'évaluation. Il est également important pour la motivation en vue d'un changement de percevoir ou d'être conscient de la situation de risque en tant que telle.

Les interventions possibles (phase 4) sont ensuite définies. L'évaluation des risques est un processus interactif entre le spécialiste et la personne en danger, dans le but d'élaborer des possibilités d'intervention optimales. **L'étendue de la menace** doit avant tout être considérée lors du choix de l'intervention appropriée. L'intensité et la durée de l'intervention devraient augmenter avec l'étendue de la menace. L'intervention peut être définie par le même spécialiste ou par un service spécialisé ou un spécialiste mieux adapté.

### 6.3.1 Evaluation des risques en cas d'utilisation excessive d'Internet

La notion de « cyberaddiction » donnant déjà lieu à différentes interprétations, il n'y a pas non plus de consensus clair quant aux caractéristiques permettant d'évaluer un trouble du comportement en relation avec Internet (cf. le chapitre 2.4). Il est possible de définir cinq critères d'addiction<sup>32</sup> plus abstraits, que l'on retrouve dans tous les travaux relatifs à la « cyberaddiction »<sup>33</sup> :

1. **Rétrécissement de l'espace comportemental** : lorsque la majorité du temps disponible est consacrée à l'utilisation d'Internet sur une période prolongée.
2. **Perte de contrôle** : quand les tentatives de réduire ou d'interrompre l'étendue de l'utilisation s'avèrent infructueuses ou ne sont même pas entreprises (bien que la personne ait conscience des problèmes personnels ou sociaux ainsi occasionnés).

<sup>29</sup> p. ex. Fachverband Sucht (2008). « Jugendliche richtig anpacken – Früherkennung und Frühintervention bei gefährdeten Jugendlichen ».

<sup>30</sup> D'autres exemples de repérage et de projets d'intervention précoce sont disponibles auprès de GREA (2011), RADIX (2010), et de Fachverband Sucht (2008) ainsi que sur le site web [www.interventionprecoce.ch](http://www.interventionprecoce.ch) pour ce qui est de la Suisse romande.

<sup>31</sup> p. ex. l'IGT-ADO en Suisse romande pour l'évaluation de la consommation excessive de substances psychotropes

<sup>32</sup> Informations plus détaillées sur [www.praevention.at/seiten/index.php/nav.207/view.247/level.4/](http://www.praevention.at/seiten/index.php/nav.207/view.247/level.4/)

<sup>33</sup> Selon un schéma similaire, les experts recommandent les critères de diagnostic suivants : 1. Besoin irrésistible fréquent de se connecter à Internet, 2. Pertes de contrôle (« présence en ligne » plus longue que prévue) associées à des sentiments de culpabilité correspondants, 3. Anomalie socialement dérangeante dans le cercle rapproché des personnes de référence (amis, partenaire, famille), 4. Diminution de la capacité de travail, 5. Dissimulation / minimisation des habitudes de consommation, 6. Irritabilité psychique en cas d'empêchement de l'utilisation d'Internet (peut se manifester sous forme de nervosité, d'irritabilité et de dépression), 7. Echec de tentatives répétées de restriction. On parle de stade de mise en danger lorsque trois des critères cités sont au maximum réunis sur une période d'au plus six mois ; de stade critique quand quatre des critères cités sont au minimum réunis sur une période d'au plus six mois. On parle de stade chronique de la cyberaddiction quand au moins quatre des critères cités sont réunis sur une période de plus de six mois. Cf. [www.praevention.at/seiten/index.php/nav.207/view.247/level.4/](http://www.praevention.at/seiten/index.php/nav.207/view.247/level.4/)

3. **Evolution de la tolérance** : quand on observe une évolution de la tolérance au fil du temps, autrement dit, quand la « dose de comportements » permettant d'atteindre l'humeur positive recherchée doit être augmentée.
4. **Phénomènes de manque** : quand l'interruption temporaire prolongée de l'utilisation d'Internet se manifeste par des troubles de l'humeur psychique (agitation, nervosité, insatisfaction, irritabilité, agressivité) et un besoin psychique irrépressible (« craving »).
5. **Conséquences sociales négatives** : quand les activités en ligne ont des conséquences négatives dans les domaines du travail et de la performance ainsi que sur les relations sociales (p. ex., conflits avec des amis ou l'employeur).

S'il s'agit essentiellement d'une utilisation problématique d'Internet, une clarification différenciée doit être réalisée comme expliqué ci-dessus à l'instar de l'évaluation multidimensionnelle de la consommation de stupéfiants, afin de pouvoir évaluer la situation dans sa globalité et de choisir les interventions appropriées.

### 6.3.2 Instruments existants pour l'évaluation des risques

Il existe différents questionnaires mis au point dans le cadre de projets de recherche consacrés à l'utilisation pathologique d'Internet. L'échelle de cyberaddiction (ISS de Hahn et al.), l'échelle relative au comportement de cyberaddiction (OSVe-S de Wölfling et al.) et l'échelle d'addiction aux jeux informatiques (KFN-CSAS-II de Rehbein, Kleinmann & Mössle) font partie des instruments les plus connus (Mücken et al. 2010). Etant donné qu'il n'existe pas de définition scientifique universellement reconnue de l'utilisation pathologique d'Internet, aucune conclusion diagnostique contraignante ne peut en être tirée. Ces instruments peuvent notamment fournir des indices quant à l'existence d'une utilisation problématique d'Internet. Le Fachverband für Medienabhängigkeit en Allemagne est en train d'élaborer des lignes directrices pour le diagnostic (mais aussi pour la prévention et la thérapie).<sup>34</sup>

La conception diagnostique n'étant pas encore suffisamment circonscrite dans sa phénoménologie, une utilisation circonspecte des instruments disponibles est toutefois requise (Te Wildt 2009).

## 6.4 Intervention : mesures thérapeutiques, de conseil ou socio-pédagogiques

Phase 4 : dans le cadre de l'**intervention**, les spécialistes élaborent et concrétisent des mesures de soutien avec les personnes menacées ou concernées (notamment les enfants et adolescents) et leurs personnes de référence.

La quatrième phase porte sur les mesures concrètes de l'intervention précoce et du traitement. L'**intervention précoce** intervient en cas de mise en danger et entend, p. ex., empêcher le développement d'une addiction. A cet effet, les spécialistes élaborent et concrétisent des mesures de soutien avec les adolescents et leurs personnes de référence. L'intervention précoce se fonde sur des méthodes thérapeutiques, de conseil ou socio-pédagogiques.

Un **traitement** est nécessaire quand un comportement excessif se traduit déjà par des séquelles sociales ou pour la santé et par la souffrance des personnes concernées ou si un comportement excessif s'accompagne d'une autre problématique telle qu'un traumatisme ou une dépression. On entend par là des mesures ambulatoires et hospitalières destinées à empêcher et à atténuer les atteintes supplémentaires résultant de la présence d'une certaine maladie. Des procédures et des méthodes qui impliquent l'entourage d'une manière appropriée sont conseillées lors de l'intervention.

### 6.4.1 Intervention en cas d'utilisation excessive d'Internet

S'agissant du traitement d'une utilisation excessive d'Internet, il existe encore très peu de rapports d'expérience issus de la pratique et d'études scientifiques consacrées aux méthodes de traitement, en raison de la nouveauté du phénomène (Petersen et al. 2010). C'est la raison pour laquelle aucune conclusion fondée quant à l'efficacité des différentes procédures n'est possible. Outre la

<sup>34</sup> [www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/%C3%84rztezeitung\\_4-2010.pdf](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/%C3%84rztezeitung_4-2010.pdf)

psychothérapie classique, les approches utilisées sont principalement celles qui ont fait leurs preuves pour les addictions à des substances. Il existe à la fois des parallèles et des différences à prendre en compte dans le traitement. A l'instar des addictions traditionnelles, les personnes concernées nient et minimisent leur addiction, et un changement n'intervient généralement qu'en cas de pression extérieure. La nouveauté dans l'utilisation excessive d'Internet réside notamment dans la facilité d'accès, le faible coût et une consommation anodine, alors que la connaissance des domaines à risque fait parallèlement défaut. Une abstinence de principe n'est en outre plus possible en raison de l'importance dans le quotidien scolaire et professionnel.

L'**objectif d'un traitement** consiste à réapprendre une utilisation contrôlée et complémentaire des médias en ligne. Une abstinence passagère à l'égard de certains contenus est parfois nécessaire (Grüsser et al. 2006). L'utilisation d'Internet ne doit pas avoir pour fonction de compenser des déficits dans la vie réelle, mais de compléter ou d'enrichir l'existence. Une réduction de la consommation ou le contrôle de la symptomatique ainsi que la mise en place de possibilités alternatives d'organisation des loisirs sont nécessaires pour y parvenir. Les causes et les conditions de la persistance de l'addiction et la fonction du comportement dans l'environnement des personnes concernées devraient être clarifiées et modifiées individuellement (Rufer et al. 2011). Des capacités telles que les compétences sociales, l'aptitude à gérer les conflits et à communiquer devraient parallèlement être encouragées.

Des thérapies de groupe et familiales ou une thérapie comportementale cognitive sont recommandées pour atteindre ces objectifs (Petersen et al. 2010; Eidenbenz 2011; Rufer et al. 2011). Des conflits familiaux se produisent fréquemment chez les personnes qui ont une utilisation excessive d'Internet. C'est aussi pour cette raison qu'il est essentiel d'impliquer les personnes de référence dans un traitement. S'il est impossible d'inciter les jeunes à suivre un traitement, l'accompagnement des parents peut s'avérer utile. Ils devraient donc pouvoir accéder à une palette allant des offres d'entretiens d'information à bas seuil, de conseil et de coaching aux mesures thérapeutiques plus intenses. Les services de conseil et de thérapie devraient éventuellement adapter leurs offres et leurs interventions et étudier l'introduction des mesures suivantes (Fachverband Sucht 2008) :

#### **Offres pour les jeunes**

- Offres multi-thématiques et spécifiques au sujet
- Offres différentes pour une étendue différente des risques

#### **Offres pour les parents**

- Information
- Coaching des parents
- Cours pour les parents
- Thérapie familiale

L'aide en matière d'addictions est notamment centrée sur les formes d'addiction à une substance. Ces offres peuvent également être mises à profit pour d'autres problèmes d'addiction. Un bilan de la situation a toutefois révélé que les conseils relatifs à une utilisation excessive d'Internet étaient relativement rarement sollicités, eu égard aux évaluations de prévalence. Les services ambulatoires spécialisés dans les addictions ne connaissent généralement cette thématique qu'au travers de cas isolés. La majorité des services spécialisés dans les addictions n'ont aucun mandat explicite concernant le traitement d'une utilisation excessive d'Internet (Fachverband Sucht 2011). Souvent, ce ne sont pas directement les problèmes liés au comportement en ligne qui débouchent sur une demande de conseil, mais leur évocation au cours d'une consultation pour une addiction à des substances. Les personnes concernées sollicitent plutôt une consultation générale (p. ex., consultation jeunesse ou psychothérapie) qu'une consultation relative à une addiction. Cette tendance s'explique par le fait qu'une utilisation excessive d'Internet n'est pas perçue comme un « problème de dépendance » ou que les personnes concernées redoutent la stigmatisation en raison de la proximité avec les addictions à des substances. L'aide en matière d'addiction devrait étudier l'introduction de mesures spécifiques pour ce groupe cible et, le cas échéant, présenter ses offres différemment. L'offre de conseils en ligne pourrait notamment s'avérer efficace dans ce domaine.

Les spécialistes des addictions et d'autres spécialistes de la santé n'ont souvent qu'une connaissance limitée des applications et des secteurs à risque d'Internet. Il leur manque en outre les connaissances

et l'expérience relatives aux possibilités de traitement en cas d'utilisation excessive d'Internet. On peut se demander comment une compétence de traitement globale pourrait être mise en place pour les rares cas qui ont effectivement sollicité un conseil jusqu'à présent. Il existe certains doutes quant à la nécessité d'une offre spécifique de traitement hospitalier en relation avec l'utilisation excessive d'Internet. Il arrive certes que des personnes soient occasionnellement hospitalisées en raison d'une utilisation excessive d'Internet (généralement dans des institutions psychiatriques), mais c'est en relation avec des troubles comorbides.

#### 6.4.2 Offres existantes

Des **offres spécialisées** pour les formes d'addictions sans substance ont récemment été développées dans certains cantons. On peut, par exemple, citer le « Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte » à Zurich, qui propose des traitements ambulatoires pour les personnes concernées et un conseil pour leurs proches. Ou encore la Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsspitals Zürich, qui propose une consultation spéciale pour les addictions comportementales.<sup>35</sup> Le « Zentrum für Verhaltenssuchte » de la Universitäre Psychiatrische Klinik Basel-Stadt a également élaboré une offre de conseil et de traitement spécifique pour les personnes ayant des problèmes dus à des troubles de la consommation (notamment jeux de hasard incontrôlés, consommation excessive de l'ordinateur et d'Internet, addiction aux achats ou au sexe). Dans le cadre du projet « cybersmart », Santé bernoise propose des conseils aux personnes qui ont de plus en plus de problèmes dus à la consommation des nouveaux médias. D'autres offres sont consultables sur [infoset.ch](http://infoset.ch)<sup>36</sup>.

Des **offres spéciales** dédiées au domaine de l'utilisation excessive d'Internet ont vu le jour ces dernières années. Il existe ainsi à Lausanne un groupe d'accompagnement de la cyberaddiction du « Centre du Jeu Excessif ». Le « Rien ne va plus » à Genève accompagne un groupe de personnes souffrant d'une addiction aux jeux informatiques. Un groupe du service de prévention de la santé et de la prévention est géré à Fribourg. Selon le Fachverband Sucht, il n'existe en revanche encore aucun groupe d'entraide viable en Suisse alémanique (Fachverband Sucht 2011).

---

<sup>35</sup> [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)

<sup>36</sup> <http://www.infoset.ch/ff/dependances/cyberdependance/index.cfm>

## 7 Conclusions

L'analyse fondée sur des études scientifiques montre que 1 % à 6 % des utilisateurs d'Internet se caractérisent par une utilisation excessive et donc problématique. Bien que les valeurs de prévalence soient plutôt faibles, la problématique se manifeste également par l'augmentation du nombre de cas dans les institutions d'aide aux personnes dépendantes et les cliniques psychiatriques. Les experts consultés estiment que l'utilisation incontrôlée et excessive d'Internet par des enfants de plus en plus jeunes va continuer d'augmenter en l'absence de contre-mesures efficaces.

L'utilisation d'Internet constitue une question de plus en plus importante pour la santé publique, eu égard au nombre élevé de personnes qui en font un usage intensif. L'observation de l'évolution future et l'amélioration des bases de données sont donc nécessaires pour réagir rapidement et de façon appropriée à un changement de la problématique.

La promotion de la compétence médiatique est assurée au niveau fédéral par le Programme national « Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques » de l'OFAS. Le repérage et l'intervention précoce font partie intégrante du programme de mesures de la Confédération visant à réduire les problèmes de drogue (ProMeDro III). Il s'agit, dans ce contexte, de prendre en compte l'utilisation excessive d'Internet et de suivre son évolution. Selon les conclusions actuelles, la mise en place d'unités de conseil et de traitement spécifiques est inutile. Les offres existantes de l'aide aux personnes dépendantes doivent toutefois permettre de répondre à ce phénomène nouveau.

Au sein de l'administration fédérale, la question de la responsabilité pour la prévention de l'utilisation excessive d'Internet incombe à la fois à l'Office fédéral des assurances sociales (Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques) et à l'Office fédéral de la santé publique (prévention des addictions et aide aux personnes dépendantes). Les deux thématiques se recoupent lorsqu'il s'agit de l'utilisation excessive des médias en ligne. La coordination est assurée grâce à des réunions d'échange régulières et à l'implication réciproque lors de l'élaboration et de la mise en œuvre des mesures.

## 8 Recommandations

Des recommandations ont été développées sur la base de l'analyse scientifique, de l'identification des offres existantes en matière de prévention et de traitement ainsi que des auditions d'experts.

### 8.1 Promotion des bases scientifiques

L'utilisation des médias est régulièrement étudiée à l'aide de différents instruments. Il n'existe cependant aucune étude scientifique représentative pour évaluer actuellement l'utilisation excessive d'Internet en Suisse. Des bases étayées par la recherche sont progressivement créées dans les pays voisins, notamment en Allemagne. En plus des enquêtes représentatives auprès de la population, des études plus spécifiques visant à déterminer le potentiel de danger et l'évolution future font également défaut. Le risque que représente une utilisation excessive par les adolescents et les enfants devrait notamment être établi à intervalles réguliers. Les connaissances lacunaires concernant l'utilisation d'Internet par les enfants suisses seraient ainsi comblées. Des études qualitatives impliquant les personnes concernées, les proches, les parents et les écoles seraient également nécessaires afin d'évaluer les risques d'une utilisation excessive. Les connaissances concernant les possibilités et les limites d'une restriction de l'accès à certains contenus devraient également être encouragées afin de favoriser une utilisation d'Internet adaptée à l'âge.

### 8.2 Sensibilisation du public et des milieux spécialisés

La sensibilisation au danger potentiel d'une utilisation excessive d'Internet est essentielle afin de créer des conditions-cadres propices au repérage et à l'intervention précoce. Des informations sur les risques et les conséquences à long terme devraient attirer l'attention de la collectivité et des groupes cibles spécifiques (p. ex., parents, enseignants, médecins de famille) sur cette thématique. Il faut également favoriser une prise de conscience de la population par une discussion publique sur ce thème. La problématique doit être présentée de manière différenciée, ce qui signifie qu'une utilisation passagère excessive doit être délimitée par rapport aux processus pathologiques.

La sensibilisation spécifique au groupe cible a également pour objectif de faire connaître les possibilités de traitement et les offres de conseil aux proches et aux spécialistes, pour qu'un soutien professionnel puisse être sollicité dans les meilleurs délais. Les offres spécifiques et les informations professionnelles peuvent être mises à la disposition du public et des milieux spécialisés par le biais des portails d'information<sup>37</sup> existants coordonnés par l'OFSP et l'OFAS.

### 8.3 Promotion de la mise en réseau des spécialistes et de l'échange de bonnes pratiques

Les acteurs des différents domaines de la prévention doivent agir de manière coordonnée et harmoniser leurs messages. L'échange entre spécialistes de la prévention et du traitement par le biais de réseaux et de plates-formes doit être encouragé. Le développement qualitatif de la prévention des addictions devrait être réalisé en collaboration avec les acteurs de la pédagogie médiatique, de la pédagogie sexuelle et de la prévention de la criminalité.

L'échange d'informations et d'expériences entre les spécialistes et à propos des instruments du repérage, du diagnostic des dangers ainsi que des offres spécialisées de l'intervention précoce, du conseil et du traitement de l'utilisation excessive d'Internet et des « bonnes pratiques » doit par ailleurs être encouragé (p. ex., sous la forme de réunions spécialisées ou d'un portail de bonnes pratiques avec des informations sur les méthodes de traitement sur Internet).

### 8.4 Diffusion du repérage et de l'intervention précoce

Le repérage et l'intervention précoce chez les enfants et adolescents menacés doivent être renforcés. Une mise en œuvre non spécifique (c.-à-d. aucune focalisation sur une problématique particulière) ainsi que l'utilisation des structures existantes dans les écoles et les communes sont proposées. La thématique de l'utilisation excessive d'Internet doit, p. ex., être plus fortement impliquée dans les projets de repérage et d'intervention précoce existants.

---

<sup>37</sup> [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) et le portail d'information <http://www.jeunesetmedias.ch/fr/accueil.html> de l'OFAS consacré à la protection de la jeunesse face aux médias

### **8.5 Promotion d'une aide aux personnes dépendantes intégrant toutes les formes d'addictions**

La science et la pratique montrent que certains comportements entraînent un risque d'addiction et de problèmes de santé. Il existe non seulement des parallèles entre addictions comportementales et addictions à des substances, mais il se trouve aussi que les symptômes surviennent souvent en même temps (« comorbidité »). Bien que les bases scientifiques correspondantes soient encore faibles, il est nécessaire d'élaborer des mesures préventives et thérapeutiques pour le domaine des addictions comportementales. Une approche intégrée prenant en considération l'ensemble des addictions est proposée. Les structures existantes et les expériences de l'aide « classique » aux personnes dépendantes doivent ainsi être davantage mises à profit pour le domaine des addictions comportementales.

### **8.6 Maintien d'un groupe d'experts**

Compte tenu de la rareté des bases scientifiques consacrées à l'évaluation de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse et du peu de connaissances spécialisées en la matière à la disposition de l'administration, un groupe d'experts doit être mis en place afin d'évaluer les évolutions futures de ce phénomène. L'évolution sera observée et discutée à l'occasion de réunions périodiques afin de définir au plus vite les interventions nécessaires. Le groupe d'experts pourra en outre être utilisé par l'OFSP et l'OFAS afin de discuter de l'échange concernant des offres spécialisées de prévention et de traitement.

## 9 Bibliographie

Annaheim, B., Müller, M. & Gmel, G. (2009). Kohortenstudie cmo3 inkl. Modul: Internetgebrauch und interaktive (Online-)Spiele / "Games". Erster Zwischenbericht. Lausanne / Zürich: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) / IBSF Schweiz Institut für Begleit- und Sozialforschung.

Annaheim, B., Müller, M. & Gmel, G. (2011). Kohortenstudie cmo3 inkl. Modul: Internetgebrauch und interaktive (Online-)Spiele Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit Lausanne / Zürich: Sucht Info Schweiz / IBSF Schweiz Institut für Begleit- und Sozialforschung.

\*Aboujaoude, E., Koran, L.M., Gamel, N., Large, M.D. und Serpe, R.T. (2006). Potential Markers for Problematic Internet Use: *A Telephone Survey of 2,513 Adults. CNS Spectrum, International Journal of Neuropsychiatric Medicine*, 11 (10), 750-755.

\*Bakken, I.J., Wenzel, H.G., Götestam, G., Johansson, A. und Oreni, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 121-127.

Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: *internet addiction. American Journal of Psychiatry* 165, 306-307.

Bundesamt für Statistik (2011). *Informationsgesellschaft – Indikatoren*. [http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/16/04/key/approche\\_globale.indicator.30106.301.html?open=1#1](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30106.301.html?open=1#1)

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV (2010). Nationale Programm Jugendmedienschutz und Medienkompetenzen. Bern.

Chan, P.A. und Rabinowitz, T. (2006). A cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 5,16.

Eidenbenz, F. , Hahn, A. und Jerusalem, M. (2001). *Wissenschaftliche Studie konstruktivem vs. Problematischem Internetgebrauch in der Schweiz*. Eine Kooperation zwischen der Humboldt Universität Berlin und der Offenen Tür Zürich.

Eidenbenz (2011). Ambulante Versorgung und Behandlung von medien- und computersüchtigen Kindern und Jugendlichen. In Möller (Hrsg.) *Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern*. Stuttgart: Kohlhammer.

Fachverband Sucht (2011). *Online-Sucht. Bestandsaufnahme der Angebote in der Schweiz 2010*. Zürich.

Fachverband Sucht (2008). „*Jugendliche richtig anpacken – Früherkennung und Frühintervention bei gefährdeten Jugendlichen*“. Zürich.

Fritz, J., Lampert, C., Schmidt, J.-H. und Witting, T. (Eds.) (2011). *Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefordert, gefördert, gefährdet*, Vol. 66. Berlin: Vitas.

GREAA (2011). *Intervention Précoce. Accompagner les jeunes en situation de vulnérabilité*.

\*Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet us: A preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2 (5), 403-421.

Grüsser, S.M. und Thalemann, C.N., (2006). *Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern: Huber.

- \*Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C. Bae, S. Kim, H. Sim, M. et al. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40 (6), 424-430.
- \*Han, A. und Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz; Internet addiction: Adolescents caught in the net. In J. Raithel (Hrsg.), *Risikoverhalten Jugendlicher: Erklärungen, Formen und Prävention* (S.279-293). Berlin: Leske+Budrich.
- \*Johansson, A. und Götestam, K.G. (2001). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45 (3), 223-229.
- \*Kaltiala-Heino, R. Lintonen, T. und Rimpela, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12 (1), 89-96.
- \*Kim, J.-U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2), 4-12.
- \*Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y. Seo, J.S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43 (2), 185-192.
- \*Ko, C.-H., Yen, J.Y., Chen, C.C, Chen, S.H., Wu, K und Yen, C.F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian journal of psychiatry; Revue canadienne de psychiatrie*, 51 (14), 887-894.
- Behrens, P., Rathgeb, T., König, T. und Schmid, T. (2010). *KIM-Studie. Kinder + Medien, Computer + Internet. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger*. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest mpfs: Baden- Württemberg (LFK)
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale für adolescents. *Media Psychology* 12, 77-95.
- \*Meixner, s. (2010). Exzessive Internetnutzung im Jugendalter. *Kinder und Jugendschutz in Wissenschaft und Praxis*, 55 (1), 3-7.
- Mücken, D., Teske, A., Rehbein, F., te Wildt, B. (Hrsg.): (2010), *Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit*, Verlag: Pabst Ort: Lengerich.
- Petersen, K.U. und Thomasius R. 2010. *Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauchs in Deutschland*. Pabst Science Publishers: Lengerich.
- \*Pratarelli, M.-E. und Browne, B.-L. (2002). Confirmatory factor analysis of Internet use and addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 5 (1), 53-64.
- Putzig, I., Edegärtern F. und Tehodor te Woldt, B. (2010). *Public Health Forum*, Volume 18, Issue 2, Pages 22.e1-22.e3. Sucht.
- RADIX (2010). *Früherkennung und Frühintervention in Schulen: Lessons learned*.
- \*Rehbein, F., Kleimann, M. und Mössle, T. (2010). Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13 (0), 1-9.
- Rufer, M., Sölch, C. (2011). Kognitive Verhaltenstherapie der Computerspielsucht. *Suchtmagazin*, 3/2011, 30-33. Bern: Infodrog.

Rehbein, F., Kleinmann, M., Mössle, T. (2009). *Computerspielabhängigkeit im Kindes und Jugendalter, Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale*. Hannover: Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen. <http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf>

Rumpf, H.-J., Meyer, C., Kreuzer A. und John U. (2011). *Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA)*. Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. [http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele\\_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung\\_280611.pdf](http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Computerspiele_Internetsucht/Downloads/PINTA-Bericht-Endfassung_280611.pdf)

Schorr, A. (Ed.) (2009). *Jugendmedienforschung: Forschungsprogramme, Synopse, Perspektiven*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

\*Simkova, B. und Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychology and behavior and society*, 7 (5), 536-539.

Sucht Info Schweiz (2010). *Fokus Onlinesucht*. Lausanne. <http://www.sucht-info.ch/infos-und-fakten/onlinesucht/>

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich (2007). *Exzessive Nutzung von Bildschirmmedien: Rolle und Aufgaben der Suchtprävention*.

Te Wildt, B., Rehbein, F. (2010). *Diagnostik von Internet- und Computerspielabhängigkeit*. In Mücken, D., Teske, A., Rehbein, F., & te Wildt, B. (Hrsg.), *Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit (142-153)*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Te Wildt, B. T. (2009). Internetabhängigkeit – Symptomatik, Diagnostik und Therapie. In D. Batthyány & A. Pritz (Hrsg.). *Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte* (S. 257–280). Wien: Springer.

Tisseron, S. (2009). *Jeux vidéo: entre nouvelle culture et séductions de la «dyade numérique»*. *Psychotropes* 15, 21-40.

Willemse, I., Waller G. und Süß D. (2010). JAMES. Jugend, Aktivitäten, Meiden – Erhebung Schweiz

\*Whang, I.-s.-m., Lee, S und Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6 (2), 143-150.

\*Wölfling, k., Thalemann, R. und Grüsser, S.M. (2008). Computerspielsucht: Ein psychopathologischer Symptomkomplex im Jugendalter. *Psychiatrische Praxis*, 35, 226-232.

\*Yen, J., Ko, C., Yen, C. Chen, S., Chung, W., und Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62 (1), 9-16.

\*Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C, Chen, S.H. und Ko, C.H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology and behavior the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10 (3), 323-329.

\*Yoo, H.-J., Cho, S.-C., Ha, J., Yune, S.-K., Kim, S.-J., Hwang, J., et al. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58 (5), 487-494.

## 10 Annexe

### 10.1 Annexe 1. Postulat Forster-Vannini

#### 09.3521 Postulat

#### Postulat Forster-Vannini

#### Dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne

---

##### Texte déposé

Le Conseil fédéral est chargé de présenter au Parlement un rapport étudiant l'ampleur et les types de problèmes liés à l'utilisation excessive d'Internet, avec une attention toute particulière aux jeux en ligne et au danger qui menace spécifiquement les adolescents. De plus, il faudra examiner si des questions sur l'utilisation d'Internet et des jeux en ligne pourraient être posées dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé, qui est menée régulièrement par l'Office fédéral de la statistique. Le Conseil fédéral est chargé de déterminer les responsabilités au sein de l'administration fédérale en ce qui concerne l'utilisation problématique d'Internet et la cyberdépendance, c'est-à-dire de confier un mandat en la matière à l'Office fédéral de la santé publique, qui est chargé de la prévention des dépendances.

##### Cosignataires

Altherr Hans, Egerszegi-Obrist Christine, Graber Konrad, Gutzwiller Felix, Maury Pasquier Liliane, Recordon Luc

##### Développement

Les institutions spécialisées dans le domaine des dépendances sont de plus en plus confrontées à des adolescents et à des adultes servant de modèles à ceux-ci, qui utilisent de manière excessive Internet et, en particulier, les jeux en ligne interactifs. Les spécialistes appellent ce phénomène la cyberdépendance. Toutefois, on ne dispose pas de statistiques ou d'études fiables sur la situation en Suisse à ce sujet. L'étendue des problèmes réels et des dangers potentiels reste inconnue. Il est urgent de combler ces lacunes.

L'intergroupe parlementaire "Politique des addictions, prévention et protection de la jeunesse" a été constitué le 19 mars 2008. Après avoir consulté des spécialistes dans le domaine des dépendances et de la médecine des adolescents, il ne peut partager la retenue du Conseil fédéral, que ce dernier a exprimée dans sa réponse à l'interpellation Forster 07.3617 en avançant des statistiques dépassées. Il y a une nécessité pressante de combler les lacunes des études (sans que cela se fasse aux dépens d'autres projets de recherche dans le domaine des dépendances), ce qui permettra de disposer d'un ensemble de données fiables qui servira de base pour prendre des mesures éventuelles. Le danger est de réduire la problématique d'Internet aux contenus criminels (notamment pédophiles). De plus, il faut prendre en compte les signes indiquant que des utilisateurs adultes développent eux aussi des habitudes de consommation problématiques, lesquelles entraînent notamment d'importants frais pour la gestion d'entreprise et l'économie.

##### Avis du Conseil fédéral du 19.08.2009

Dans sa réponse du 28 novembre 2007 à l'interpellation Forster 07.3617, "Cyberdépendance. Prévention", le Conseil fédéral s'est déjà exprimé à ce sujet. La situation concernant l'usage problématique d'Internet est inchangée, pour autant que l'on puisse en juger. Il n'existe toujours pas de données fiables qui justifieraient des mesures exhaustives. Cependant, les problèmes sanitaires liés à l'importance toujours croissante d'Internet pouvant s'aggraver, le Conseil fédéral est disposé à examiner, compte tenu des limites budgétaires et financières, les liens entre une utilisation excessive d'Internet et des jeux électroniques et certains troubles de la santé, ainsi qu'à formuler les recommandations correspondantes pour le travail de prévention. Il prévoit de charger l'Office fédéral de la santé publique, compétent en la matière, d'élaborer un rapport. Ce dernier tiendra compte des travaux effectués par l'Office fédéral des assurances sociales sur la protection de l'enfance et de la jeunesse ainsi que des résultats de l'Enquête suisse sur la santé 2007, menée par l'Office fédéral de la statistique.

## 10.2 Annexe 2. Postulat Schmid-Federer

### 09.3579 Postulat

#### Postulat Schmid-Federer

#### Dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne

---

##### Texte déposé

Le Conseil fédéral est chargé:

- de faire faire une recherche scientifique (épidémiologique) fondamentale étudiant de façon systématique l'ampleur et les types de problèmes liés à l'utilisation problématique d'Internet, avec une attention toute particulière aux jeux en ligne et au danger qui menace spécifiquement les adolescents;
- d'examiner si des questions complémentaires sur l'utilisation d'Internet et des jeux en ligne pourraient être posées dans le cadre de l'enquête suisse sur la santé, qui est menée régulièrement par l'Office fédéral de la statistique;
- de déterminer les responsabilités au sein de l'administration fédérale en ce qui concerne l'utilisation problématique d'Internet et la cyberdépendance, en portant une attention particulière aux jeux en ligne et au danger qui menace spécifiquement les adolescents, c'est-à-dire de confier un mandat en la matière à l'Office fédéral de la santé publique, qui est chargé de la prévention des dépendances, et de lui donner des moyens pour mener à bien sa mission.

##### Cosignataires

Aeschbacher Ruedi, Amherd Viola, Cassis Ignazio, Fehr Jacqueline, Hodgers Antonio, Humbel Ruth, John-Calame Francine, Kleiner Marianne, Lang Josef, Markwalder Christa, Meyer-Kaelin Thérèse, Moret Isabelle, Müller Geri, Rielle Jean-Charles, Rossini Stéphane, Roth-Bernasconi Maria, van Singer Christian, von Graffenried Alec, Wyss Ursula

##### Développement

Les institutions spécialisées dans le domaine des dépendances sont de plus en plus confrontées à des adolescents et à des adultes servant de modèles à ceux-ci, qui utilisent de manière excessive Internet et, en particulier, les jeux en ligne interactifs. Les spécialistes appellent ce phénomène la cyberdépendance. Toutefois, on ne dispose pas de statistiques ou d'études fiables sur la situation en Suisse à ce sujet. L'étendue des problèmes réels et des dangers potentiels reste inconnue. Il est urgent de combler ces lacunes.

L'intergroupe parlementaire "Politique des addictions, prévention et protection de la jeunesse" a été constitué le 19 mars 2008. Après avoir consulté des spécialistes dans le domaine des dépendances et de la médecine des adolescents, il ne peut partager la retenue du Conseil fédéral, que ce dernier a exprimée dans sa réponse à l'interpellation Forster (07.3617) en avançant des statistiques dépassées. Pour l'intergroupe, il y a une nécessité pressante de combler les lacunes des études (sans que cela se fasse aux dépens d'autres projets de recherche dans le domaine des dépendances), ce qui permettra de disposer d'un ensemble de données fiables qui servira de base pour prendre des mesures éventuelles. Le danger est de réduire la problématique d'Internet aux contenus criminels (notamment pédophiles), même si ceux-ci représentent un danger potentiel important. De plus, il faut prendre en compte les signes indiquant que des utilisateurs adultes développent eux aussi des habitudes de consommation problématiques, lesquelles entraînent notamment d'importants frais pour la gestion d'entreprise et l'économie.

##### Avis du Conseil fédéral du 19.08.2009

Dans sa réponse du 28 novembre 2007 à l'interpellation Forster 07.3617 "Cyberdépendance. Prévention", le Conseil fédéral s'est déjà exprimé à ce sujet. La situation concernant l'usage problématique d'Internet est inchangée, pour autant que l'on puisse en juger. Il n'existe toujours pas de données fiables qui justifieraient des mesures exhaustives. Cependant, les problèmes sanitaires liés à l'importance toujours croissante d'Internet pouvant s'aggraver, le Conseil fédéral est disposé à

examiner, dans les limites budgétaires et financières, les liens entre une utilisation excessive d'Internet et des jeux électroniques et certains troubles de la santé, ainsi qu'à formuler les recommandations correspondantes pour le travail de prévention. Il prévoit de charger l'Office fédéral de la santé publique, compétent en la matière, d'élaborer un rapport. Ce dernier tiendra compte des travaux effectués par l'Office fédéral des assurances sociales sur la protection de l'enfance et de la jeunesse ainsi que des résultats de l'Enquête suisse sur la santé 2007, menée par l'Office fédéral de la statistique.

## 10.3 Annexe 3. Organes et personnes ayant participé à ce rapport

### Groupe d'experts

Bernhard Danilo – Perspektive Thurgau

- Dipl. -Psychologe / Psychotherapeut
- Suchtberatung
- Beratungsangebot zu Onlinesucht

Berthel Toni – Integrierte Suchthilfe Winterthur

- Ärztlicher Co Direktor, integrierte Suchthilfe Winterthur ipw
- Co-Hauptabteilungsleiter Prävention und Suchthilfe, Sozialdepartement, Stadt Winterthur
- Sprechstunde für Internetproblematik

Beytrison Philippe - Fondation Phénix, Genève

- Fachpsychologe für Psychotherapie
- Ambulante und stationäre Behandlung von Onlinesucht

Szamrowicz Maciej – integrierte Suchthilfe Winterthur

- Oberarzt
- Sprechstunde für Internetproblematik / Therapie und Beratungsangebote

Neuenschwander Martin – Berner Gesundheit

- Psychologe
- Projektleiter cybersmart Berner Gesundheit, Fachbereich Prävention
- Förderung der Medienkompetenz und Unterstützung bei der Medienerziehung, Entwicklung von Schulungsangeboten für Lehrpersonen, pädagogischen Fachpersonen und Eltern

Calevaro Tazio, Tessin

- Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie
- Seit 14 Jahren im Bereich Glückspielproblematik tätig, Zusammenarbeit mit Casinos
- 2008-2011 Vorsitzender des Fonds gegen pathologisches Spiel Tessin

Dobler Sabine – Sucht Info Schweiz

- Angewandte Psychologie
- Verantwortliche für Präventionsprojekte, u.a. zu Onlinesucht (z.B. Erarbeitung von Informationsmaterial, Leitfaden für Eltern mit Tipps zum Onlinesein)

Jordi Christian – RADIX, Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention

- Leiter RADIX Ostschweiz
- Leiter Prävention des Zentrums für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

Poespodihardjo Renato – Uniklinik Basel

- Aufbau des „Zentrums für Verhaltenssüchte“ der UPK Basel
- Behandlung (stationär und ambulant) pathologischer Computergebrauch und Glücksspielsucht

Rau Matthias – Berner Gesundheit

- Projekt cybersmart: Ambulante Suchtberatung bei Problemen im Umgang mit neuen Medien
- Prävention (Förderung der Medienkompetenz und Unterstützung bei der Medienerziehung, Entwicklung von Schulungsangeboten für Lehrpersonen und Eltern)

Rufer Michael – StV. Klinikdirektor Psychiatrische Poliklinik USZ, Leitung des Ambulatoriums

- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Spezialgebiet Verhaltenssüchte
- Verhaltenstherapie-Supervisor

Stocker Hans Peter – Aargauische Stiftung Suchthilfe ags

- Projektleiter Spielsuchtberatung
- Suchtberatung

Wyss Beat – Aargauische Stiftung Suchthilfe ags

- Psychologe / Psychotherapeut
- Suchtberatung
- Schwerpunkt Beratung von Betroffenen und Angehörigen von Onlinesucht

Zullino Daniel - Hôpitaux Universitaire de Genève

- Chefarzt der Suchtklinik und Poliklinik
- Sprechstunde für Glückspiel- und Onlinesucht
- Forschungsarbeiten zu Impulsivität

#### **Mandat externe**

Franz Eidenbenz, lic. phil. I., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leiter Behandlung Zentrum Spielsucht und andere Verhaltenssuchte in Zürich

#### **Office fédéral de la santé publique (OFSP)**

Markus Jann, responsable de la section Drogues

Isabelle Widmer, collaboratrice scientifique dans la section Drogues

Pia Oetiker, collaboratrice scientifique dans la section Drogues