

Usage problématique d'internet

Le monde dans lequel nous vivons est (aussi) virtuel.
Cyberaddiction : quels défis en matière de conseil et de prévention ?

Texte : Cédric Stortz, chef de projet, Fachverband Sucht

Faire défiler le fil d'actualité de Facebook ad vitam æternam, enchaîner les stories sur Instagram, visionner à longueur de journée des vidéos Snapchat ou TikTok, consulter un nombre incalculable de fois son téléphone pour voir si un nouveau message WhatsApp ou un e-mail n'est pas arrivé – tout cela semble faire partie de notre quotidien et indissociable de la société moderne dans laquelle nous vivons. En 2009, deux ans après l'arrivée sur le marché du premier iPhone, les jeux vidéo violents faisaient couler beaucoup d'encre dans la presse, incitant le Parlement à demander au Conseil fédéral de lui remettre un rapport sur l'ampleur problématique que prenait l'utilisation excessive des médias en ligne. Depuis, quatre rapports de synthèse ont été publiés, le dernier datant de novembre 2020¹. Celui-ci s'appuie sur les conclusions d'un groupe d'expert·e·s mandaté·e·s par l'OFSP, la littérature scientifique actuelle ainsi que les dernières données épidémiologiques parues pour la Suisse.

Comme l'étendue des possibilités d'utilisation le laisse deviner, pour la cyberaddiction aussi, il peut être compliqué de faire la différence entre un comportement peu à risque et un comportement problématique ou dépendant. Malgré l'intérêt croissant que suscite le problème, il n'existe pour l'heure aucun terme reconnu sur le plan international, ni de définition communément admise ou de critère de diagnostic officiel pour circonscrire les troubles liés à l'utilisation problématique d'internet (TLI) et les considérer comme une pathologie à part entière. Toutefois, le groupe d'expert·e·s a convenu que ce sont les applications qui provoquent une éventuelle addiction et non le média lui-même. Au sens où une personne n'a pas d'addiction à internet, mais une ou plusieurs addictions comportementales (p. ex. addiction aux jeux vidéo, aux réseaux sociaux, aux jeux d'argent, aux achats et à la pornographie) sur internet.



On peut néanmoins parler d'utilisation problématique d'internet lorsque des symptômes comme le manque, la perte de contrôle, la saillance (à savoir le fait de s'interroger constamment sur son utilisation) se manifestent sur une longue période. À l'aide d'une échelle abrégée fondée sur l'échelle CIUS (*Compulsive Internet Use Scale*), l'Enquête suisse sur la santé 2017² a établi le constat suivant (voir tableau). Les plus jeunes (15-24 ans) représentent le groupe d'âge le plus fortement touché, avec une prévalence préoccupante de 11,2 %.

Utilisation problématique d'internet

Part de la population de plus de 15 ans concernée: 3,8 %
(soit environ 270 000 personnes)

Hommes	4,3 %
Femmes	3,3 %
Suisse romande	5,8 %
Suisse alémanique	3,1 %
Tessin	2,9 %
Population âgée entre 15 et 24 ans	11,2 %

Quid des filles et femmes ?

Alors même que les chiffres montrent que l'utilisation problématique d'internet et la cyberaddiction sont autant une affaire de femmes que d'hommes, et que des études indiquent que les jeunes femmes souffrent davantage des effets négatifs d'une utilisation trop intensive d'internet, ce sont avant tout des garçons et des hommes qui sont pris en charge dans des centres d'aide en cas d'addiction pour des TLI. Cette question a donné beaucoup de fil à retordre aux expert·e·s. Une étude³ réalisée en Allemagne et explorant deux hypothèses a pu apporter une éventuelle explication : l'hypothèse liée à la perception postule que l'utilisation problématique d'internet par les femmes s'intègre plus facilement dans leur quotidien, au sens où elle est moins perçue par la société et l'entourage. À titre d'exemple, les expert·e·s évoquent à plusieurs reprises la stigmatisation des jeux en ligne, la couverture médiatique de l'addiction aux jeux vidéo et la pathologisation des jeux vidéo évoquée par certain·e·s – même si, heureusement, il n'est plus seulement question des aspects négatifs des jeux et que leur valeur culturelle (chez les jeunes) est maintenant communément reconnue. Étant donné que les personnes concernées par les TLI souffrent d'une multitude d'autres maux psychosociaux et psychopathologiques, l'hypothèse liée au traitement alternatif postule que s'il existe un grand nombre de femmes présentant un TLI dans le système de soins, elles sont également suivies pour d'autres problèmes psychiques. Ce qui explique pourquoi l'addiction liée à internet est rarement reconnue.

Recommandations du groupe d'expert·e·s

Au vu du nombre important de personnes concernées, de la rapidité des développements technologiques – notamment dans les domaines des jeux gratuits, des achats intégrés aux applications de jeux, des formes hybrides de jeux associant

des paris, des nouveaux canaux de réseaux sociaux et de la place croissante du virtuel dans notre quotidien (au travail comme à l'école) – les défis qui nous attendent ces prochaines années sont immenses pour ce qui est de l'aide en cas d'addiction et de la prévention. Les expert·e·s conseillent par conséquent non seulement de renforcer la recherche, notamment sur l'accès constant à internet dès le plus jeune âge et ses effets à long terme sur le développement biologique, psychique et social, mais ils recommandent également de créer et mettre à disposition des outils pour mieux appréhender l'utilisation problématique d'internet au sein des familles et de la société et développer la possibilité d'un rapport sain aux écrans. Il faudrait par exemple mettre sur pied des offres qui s'adressent spécifiquement aux femmes dans les centres de conseil et de prévention, car la peur que suscitent les jeux vidéo violents s'est avérée largement injustifiée. En revanche, la surveillance des grandes entreprises internationales qui tirent profit de nous, de nos données et de nos comportements en ligne devrait primer.

Un outil à destination des spécialistes

Dans le cadre du mandat que l'OFSP leur a confié, les expert·e·s ont élaboré un Guide pour les professionnel·le·s sur les usages des écrans afin de les accompagner dans leur travail auprès des parents⁴. Ce guide APAN (*avant, pendant, après, narration*) s'adresse avant tout aux spécialistes qui effectuent un travail de prévention et de conseil et sont sollicité·e·s par des parents et des proches d'enfants qui s'inquiètent de la consommation d'écrans d'enfants et d'adolescent·e·s. L'objectif est de les aider à trouver des réponses en leur offrant un outil synthétique qui aborde les différents aspects de l'usage des écrans ainsi que la dynamique parents-enfants. En plus de faciliter le dialogue sur la question et de proposer des liens, ce guide est construit autour d'un schéma en quatre temps associés à l'usage des écrans. Il s'agit pour les parents ou les proches d'enfants comme pour les enfants ou les adolescent·e·s de réfléchir sur les expériences vécues avec les écrans, leur ressenti et les conséquences sur la vie de famille. Le guide APAN aborde également la question de la « posture éducative » : être un exemple, montrer son intérêt, définir des règles et les questionner. Avec ce guide APAN et d'autres outils, les travailleur·euse·s sociaux·ales pourront contribuer à déstigmatiser et à détecter précocement les TLI. •

Notes

- Herrmann, M., Stortz, C., Perissinotto, C. (2020) : Utilisation problématique d'internet en Suisse. Conclusions et recommandations du groupe d'experts « cyberaddiction », Rapport de synthèse 2018-2020.
- Office fédéral de la statistique (2019) : Enquête suisse sur la santé 2017, tableau Utilisation problématique d'internet.
- Müller, K. W., et al. (2019) : Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme).
- Ce guide APAN peut être téléchargé sur le site de Fachverband Sucht (en allemand) ou le site du GREA (en français); des exemplaires papier peuvent également être commandés.