



## Présentation

*Plateforme pilote Echange Addictions - Les jeunes : accros ?*

---

### **Monitoring suisse des addictions Utilisation d'Internet et cyberdépendance en Suisse en 2013**

*Entre janvier et juin 2013, dans le cadre du monitoring suisse des addictions, près de 2450 personnes (de 15 ans et plus) ont été sondées par téléphone sur leur façon d'utiliser Internet.*

#### Définition de la cyberdépendance

Les questions portaient sur ce que font les sondés lorsqu'ils sont en ligne, à titre privé, que ce soit sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Le sondage visait à recenser les cas de cyberdépendance en Suisse. L'échelle CIUS (Compulsive Internet Use Scale) a été utilisée à cette fin. Cet outil, développé aux Pays-Bas, est un ensemble de 14 questions concernant notamment la manière d'utiliser Internet, le temps passé en ligne, les difficultés éprouvées pour arrêter de surfer, le délaissement de certaines tâches ou le manque de sommeil dû à Internet. Un certain nombre de points, entre 1 et 5, est attribué à chaque réponse (jamais, rarement, parfois, souvent, très souvent). Lorsqu'une personne obtient 28 points ou plus, soit la moitié du total de points atteignable (p. ex., en répondant « parfois » à toutes les questions), elle est considérée comme cyberdépendante.

Afin de dresser un tableau plus nuancé, une troisième catégorie a été créée (utilisation dite « symptomatique »). Les chercheurs ont fixé à 20 points ou plus la limite pour cette catégorie.

#### Types d'activités en ligne

Dans la population suisse, 83,5 % des personnes utilisent Internet à titre privé, les hommes (87,2 %) étant légèrement plus nombreux que les femmes (80,0 %). L'utilisation d'Internet à des fins privées diminue fortement avec l'âge.

La majorité des internautes surfent moins d'une heure par jour. Ils passent en moyenne un peu plus de temps sur Internet le week-end (1,29 heure par jour) qu'en semaine (1,14 heure par jour). La durée moyenne d'utilisation diminue avec l'âge.

En moyenne, les personnes surfant au moins une heure par jour se livrent à cinq activités : plus de 90 % ont recours aux outils de communication en ligne (p. ex., courriel, chat ou blog) ou recherchent des informations et consultent les nouvelles. Les personnes plus âgées, elles aussi, pratiquent ces deux types d'activités régulièrement. L'utilisation des réseaux sociaux (p. ex., Facebook, Twitter ou Google plus) et le visionnage de films (p. ex., sur Youtube) sont avant tout répandus chez les plus jeunes. Parmi les principales activités exercées sur Internet, les jeux en ligne (p. ex., jeux de rôle ou d'action) figurent à la cinquième place et sont particulièrement appréciés par les 15-34 ans et par la génération des 55-74 ans.

#### Prévalence de la cyberdépendance en Suisse

Internet constitue avant tout un moyen de communication au quotidien, une source d'information et d'échange ; il est un pivot essentiel dans notre vie sociale. La cyberdépendance est un phénomène peu courant en Suisse : elle touche 0,9 % de la population, et 3,7 % présentent une utilisation dite « symptomatique ». Les plus jeunes sont concernés en première ligne. Les cas de cyberdépendance sont rares chez les plus de 35 ans. Les femmes (1,4 % de l'ensemble de la population) sont plus fréquemment touchées que les hommes (0,3 %).

Les activités principales qu'exercent ces utilisateurs cyberdépendants sur Internet sont le recours aux

outils de communication (39,0 %) et aux réseaux sociaux (37,7 %). La recherche d'informations et la consultation des nouvelles ainsi que le visionnage de films, également fréquents, se placent en deuxième et troisième positions. Si l'on considère ensemble les personnes ayant une utilisation symptomatique et les internautes cyberdépendants, leurs activités principales sont la recherche d'informations et la consultation des nouvelles (25,4 %), l'utilisation des réseaux sociaux (24,5 %) et des outils de communication (24 %).

Dans l'ensemble, les personnes ayant une utilisation symptomatique et les internautes cyberdépendants ont le même genre d'activités que les autres utilisateurs, à cela près qu'ils lui accordent plus d'importance.