

# **UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET EN SUISSE**

## **CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS DU GROUPE D'EXPERTS « CYBERADDICTION » RAPPORT DE SYNTHÈSE 2018-2020**

Manuel Herrmann et Cédric Stortz (Fachverband Sucht)

Célestine Perissinotto (GREA)

Zurich / Lausanne, novembre 2020

## GROUPE D'EXPERTS

---

- ACHAB Sophia, D<sup>r</sup>, Hôpitaux universitaires de Genève, Service d'addictologie, médecin adjointe agrégée, Genève
- BAYS Antoine, REPER – Promotion de la santé et prévention, chargé de prévention, Fribourg
- BILKE-HENTSCH Oliver, D<sup>r</sup>, Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste, médecin-chef psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, membre de la direction, Lucerne
- CATTIN Natacha, association Rien Ne Va Plus / Carrefour AddictionS, responsable de projets, Genève
- DELGRANDE JORDAN Marina, Addiction Suisse, Recherche, responsable de projet, Lausanne
- EGLOFF Mirjam, enseignante PHZH Medienbildung & Informatik, Zurich (membre depuis février 2020)
- EIDENBENZ Franz, Radix – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, responsable traitement, spécialiste et psychothérapeute, Zurich
- GALLEY Liliane, Office fédéral des assurances sociales, responsable du projet de plateforme Jeunes et médias, Berne (membre jusqu'à octobre 2019)
- GAMSRIEGLER Sandra, Suchtberatung ags, Spécialiste du conseil en matière de dépendance et d'addiction au jeu, Aarau
- GENNARI Dario, Ingrado, responsable Consultori Alcologia e Nuove dipendenze, Bellinzona
- HALDIMANN Yvonne, Office fédéral des assurances sociales, responsable du projet de plateforme Jeunes et médias, Berne (membre depuis novembre 2019)
- HAUSER Larissa, Suchtprävention Winterthur, responsable médias numériques, Winterthur
- MESSERLI, Christina, Santé bernoise Centre Berne, responsable régionale et thérapeute, conseil en matière d'addictions Berne, Berne
- NIELSEN Philip, psychologue-psychothérapeute FSP, spécialisé en addictologie, chargé de cours Université de Genève, Genève
- POESPODIHARDJO Renanto, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, responsable Psychologie, Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen, Bâle
- STEPHAN Philippe, Service universitaire de l'enfant et de l'adolescent CHUV, maître d'enseignement et de recherche clinicien, Privat-docent, Lausanne
- THORENS Gabriel, D<sup>r</sup>, Hôpitaux universitaires Genève, Service d'addictologie, médecin adjoint agrégé, Genève
- WAMPFLER Philippe, enseignant et expert en réseaux sociaux dans le secteur scolaire, Zurich (membre depuis février 2020)
- WEBER Niels, Association Rien ne va plus (Centre de prévention du jeu excessif), responsable de projet, Genève et psychologue-psychothérapeute spécialisé en hyperconnectivité, Lausanne
- WILLEMSE Isabel, IAP Institut für Angewandte Psychologie, ZHAW, Collaboratrice scientifique et psychothérapeute reconnu au niveau fédéral, Zurich

MM. Manuel Hermann et Cédric Storz (Fachverband Sucht) et M<sup>me</sup> Célestine Perissinotto (Groupement Romand d'Etudes des Addictions, GREA) ont coordonné et dirigé le groupe d'experts. Durant la période sous revue, ce dernier s'est réuni le 20 août 2018, le 4 avril 2019, le 26 août 2019, le 13 février 2020 et le 27 août 2020.

# TABLE DES MATIÈRES

---

1.	Introduction.....	6
2.	Terminologie.....	7
3.	Problématique.....	8
3.1	Évolutions de l'utilisation problématique d'internet.....	8
3.2	Comportement en ligne et troubles liés à internet chez les jeunes.....	10
3.3	Différences spécifiques au genre.....	12
3.4	Conclusion.....	14
4.	Évolutions et défis actuels.....	14
4.1	Évolutions en matière de jeux vidéo et de jeux de hasard en ligne.....	15
4.2	Évolutions technologiques dans le domaine des réseaux sociaux.....	17
4.3	Tableau clinique, comorbidités et autres formes d'addiction.....	18
4.4	Conclusion.....	19
5.	Offres de prévention et de traitement.....	19
5.1	Prévention et intervention précoce.....	20
5.2	Traitement et conseil.....	21
5.3	Réduction des risques.....	21
5.4	Conclusion.....	21
6.	Limites de ce rapport.....	23
7.	Conclusions et recommandations.....	23
8.	Bibliographie.....	26

# SYNTHÈSE

---

Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), un groupe d'experts est chargé d'analyser l'utilisation problématique d'internet. Depuis 2013, le Fachverband Sucht et le Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA) assurent la coordination du projet. Ce rapport présente l'évolution de la situation durant la période 2018 à 2020.

Bien que le sujet intéresse de plus en plus les milieux scientifiques, il n'existe **aucune définition communément admise** ni critères de diagnostic officiels qui permettraient de délimiter les problèmes en lien avec les troubles liés à internet (TLI). L'intégration du **trouble lié au jeu vidéo dans la Classification internationale des maladies (CIM-11) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)** a donné lieu à des débats au sein du groupe d'experts. D'un côté, on en attend un meilleur tableau clinique des addictions comportementales, de l'autre, on critique le risque d'une pathologisation croissante du jeu vidéo et d'une négligence d'autres utilisations problématiques d'internet, p. ex. dans le domaine des réseaux sociaux.

D'après les données recueillies dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé 2017, **3,8 % de la population de plus de 15 ans, soit environ 270 000 personnes, sont concernées par une utilisation problématique d'internet**. La tranche d'âge la plus jeune (15-24 ans) est la plus touchée par ce problème (11,2 %). L'absence de définition des TLI rend quasi impossibles les comparaisons entre les relevés statistiques et l'évolution de la prévalence au fil du temps.

En Suisse, on dispose principalement de chiffres sur le **comportement des jeunes utilisateurs**. Durant leur temps libre, les jeunes sont sensiblement plus longtemps en ligne et utilisent les réseaux sociaux, la diffusion de vidéos en direct (*streaming*) et les jeux en ligne de manière plus intensive que les adultes. **Les jeunes réfléchissent toutefois davantage aux conséquences d'une telle pratique pour eux et recourent plus fréquemment à des stratégies de régulation**. Près de 10 % des jeunes expérimentent souvent plusieurs effets négatifs du fait de leur usage intensif d'internet. Près d'un quart des jeunes sondés entre 9 et 16 ans ont tenté en vain, au cours du mois précédant le sondage, de passer moins de temps en ligne.

**Les filles et les femmes restent rarement prises en charge dans le cadre du système de soins spécifique**, même si elles présentent une prévalence de TLI similaire à celle des hommes. Il existe des pistes d'explication, mais aucune d'entre elles n'a fait l'objet d'une étude scientifique à ce jour en Suisse. On suppose que la société et l'entourage des personnes concernées perçoivent la cyberaddiction des femmes moins fortement, raison pour laquelle les femmes seraient moins motivées à changer de comportement. Une autre hypothèse postule que les femmes sujettes aux TLI sont prises en charge pour d'autres problèmes psychiques. L'étude allemande IBS Femme a examiné ces deux hypothèses.

**Le rythme d'évolution des jeux vidéo et des réseaux sociaux est élevé**. Aujourd'hui, les jeux vidéo sont souvent disponibles gratuitement. Ce modèle économique influe sur la conception des jeux et conduit à une augmentation des possibilités d'achat d'offres complémentaires (via des microtransactions) intégrées dans les jeux. Les jeux à accès gratuit (*free2play*), les *loot boxes* et les jeux d'argent simulés ne sont pas réglementés en Suisse. Ils participent au gommage croissant des frontières entre les jeux vidéo (*gaming*) et les jeux de hasard (*gambling*). On ne connaît pas encore, à ce jour, les conséquences de la récente autorisation des jeux de hasard en ligne, qui fait l'objet de vastes campagnes publicitaires de la part des casinos et loteries suisses. Les réseaux sociaux, eux aussi, sont en constante évolution. Au moment où le présent rapport est publié, c'est surtout TikTok qui rencontre un grand succès dans la catégorie d'âge la plus jeune.

Il est difficile d'identifier les **facteurs favorisant l'addiction** liés à l'utilisation d'internet. Pour les TLI, les facteurs à prendre en considération sont multiples et encore mal étudiés. Les **comorbidités** des TLI sont nombreuses et souvent associées à un abus de substances.

**Pour l'aide et la prévention en matière d'addictions, le défi consiste à suivre de près ces évolutions.** À l'inverse de la période de projet 2016 à 2018, aucun sondage sur la cyberaddiction n'a été mené auprès des services spécialisés dans les addictions. **En matière de prévention, c'est surtout au cours de la scolarisation que l'utilisation des médias joue un rôle important.** La formation aux médias s'est inscrite au programme scolaire suite à l'adoption du *Lehrplan 21* (LP21) en Suisse alémanique, du Plan d'études romand (PER) en Suisse romande et du *Piano di Studio* au Tessin. En parallèle, en matière de prévention, l'enjeu est également de mieux atteindre les femmes et les filles, tout comme les personnes qui utilisent leur smartphone de manière addictive. Plusieurs services spécialisés ont conçu des offres de conseil ciblées dans le domaine des addictions comportementales. **Pour la majorité des services spécialisés dans les addictions, les conseils en matière de TLI restent une part congrue.** En revanche, différentes cliniques psychiatriques ont élargi leur offre ambulatoire et stationnaire dans le domaine des troubles liés à internet au cours des dernières années.

**Le groupe d'experts observe des défis et la nécessité d'intervenir dans différents domaines.** Si la situation en matière de données s'est améliorée, les critères de diagnostic et la définition des TLI doivent encore être consolidés. À ce titre, il est essentiel de mener des sondages à intervalles réguliers sur la prévalence des TLI au sein de la population pour pouvoir surveiller les évolutions. Le comportement en ligne des jeunes évolue particulièrement vite. Il reste une série de questions ouvertes en ce qui concerne les effets de cohorte, c'est-à-dire si les personnes aujourd'hui concernées continueront de souffrir de TLI à l'avenir. Par ailleurs, il n'existe quasi aucune base scientifique sur les effets biologiques, psychiques et sociaux à long terme de l'utilisation intensive de jeux et de médias en ligne. Les conséquences d'un usage intensif des médias par les jeunes enfants n'ont guère été étudiées à ce jour. Pour l'aide et la prévention en matière d'addictions, les questions sont les suivantes : comment mettre en place une intervention précoce (IP) globale et facile d'accès en lien avec les TLI et comment arriver à une prise en charge aussi large que possible des personnes souffrant de TLI ? Aujourd'hui, les femmes, par exemple, ne sont guère prises en charge pour des TLI. Pour les services spécialisés dans les addictions, cela signifie qu'il faut investir davantage pour, d'une part, prendre conscience de ces problématiques et, d'autre part, développer des offres qui s'adressent spécifiquement aux femmes. Il faut également réglementer la zone grise entre les jeux vidéo (*gaming*) et les jeux de hasard en ligne (*gambling*), en particulier en ce qui concerne les microtransactions et la protection de la jeunesse dans les jeux vidéo.

Le groupe d'experts remercie l'OFSP pour ce mandat important. Il recommande de mener à bien une prochaine phase de projet et se tient volontiers à disposition pour cette tâche.

# 1. INTRODUCTION

---

En réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) et Schmid-Federer (09.3579), le Conseil fédéral a adopté en 2012 le rapport « Dangers potentiels d'internet et des jeux en ligne »<sup>1</sup>, rédigé par l'OFSP en collaboration avec un groupe d'experts du domaine de l'utilisation problématique d'internet.

Ce rapport recommande de maintenir le groupe d'experts. L'OFSP a ensuite confié au Fachverband Sucht (FS) et au Groupement Romand d'Etudes des addictions (GREA) le mandat de coordonner les réunions du groupe d'experts pour la période de 2013 à 2016, et de rédiger un rapport sur les évolutions dans le domaine de l'utilisation problématique d'internet. Ce mandat a été prolongé à deux reprises. Le Fachverband Sucht et le GREA ont publié deux rapports à ce jour.<sup>2</sup> Le mandat actuel court de 2018 à 2020. Le présent rapport de synthèse vient clôturer cette période de projet.

Ces rapports ont pour objectif de documenter et d'évaluer les évolutions dans le domaine de l'utilisation problématique d'internet et des troubles liés à internet (TLI). Le présent rapport se fonde sur les appréciations du groupe d'experts, sur la littérature spécialisée actuelle et sur les données épidémiologiques récentes concernant la Suisse. Voici les priorités définies sur la base des conclusions du projet précédent :

- Réalité de traitement : qu'en est-il de l'offre et de la demande ?
- Évolution de la problématique chez les jeunes
- Évolution de la problématique sous l'angle du genre (aussi en regard du recours à des offres de conseil)
- Évolutions dans le domaine des jeux à accès gratuit (*free2play*), des jeux d'argent en ligne et des formes hybrides entre jeux vidéo et jeux de hasard en ligne

## Limitations :

En définissant l'utilisation problématique d'internet, le présent rapport se limite à la « dépendance » aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo, à la pornographie, aux achats et aux jeux d'argent, aussi bien en ligne que hors ligne. Il ne prend donc notamment pas en compte :

- Le cyberharcèlement	- Les discours de haine
- Le pédopiégeage	- Les <i>fake news</i>
- Les troubles alimentaires	- Les <i>incels</i>
- Le <i>sexting</i> non-consenti	- La radicalisation
- Le risque suicidaire et l'automutilation	- D'autres comportements illégaux sur internet

Une fois passée en revue la question de la terminologie, le rapport traite de la problématique, en mettant l'accent sur les jeunes et les différences entre les deux sexes. Il présente ensuite les développements technologiques dans le domaine des jeux vidéo et des réseaux sociaux, ainsi que l'émergence d'une zone grise entre jeux vidéo et jeux

---

<sup>1</sup> Office fédéral de la santé publique (2012).

<sup>2</sup> Baumberger et al. (2016) et Knocks et al. (2018).

de hasard en ligne. Enfin, le rapport analyse l'offre en matière de prévention, de conseil et de traitement en lien avec les TLI et l'utilisation problématique d'internet en Suisse, avant de conclure par un résumé des résultats et de présenter la nécessité d'intervenir.

## 2. TERMINOLOGIE

---

La révolution numérique en cours depuis le tournant du nouveau millénaire a transformé la société dans la quasi-totalité des domaines de la vie. La grande majorité des gens voit la communication simplifiée, la disponibilité d'une quantité infinie d'informations et le nombre sans fin de moyens de divertissement comme une évolution positive. Compte tenu de l'importance d'internet dans la société d'aujourd'hui, il n'est toutefois guère étonnant que certaines personnes en fassent un usage problématique ; il peut alors en découler, comme pour l'alcool, des comportements nocifs et par la suite une addiction.<sup>3</sup>

Durant la phase de projet 2018 à 2020, le thème de la cyberaddiction était très présent dans les médias, notamment du fait du référendum lancé contre la loi sur les jeux d'argent et l'introduction des jeux d'argent en ligne qui a suivi en été 2019, de la procédure de consultation sur les limites d'âge pour les jeux vidéo ou encore de la décision de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) d'intégrer le trouble lié au jeu vidéo dans la Classification internationale des maladies CIM-11. Par ailleurs, diverses cliniques psychiatriques ont élargi leur offre ambulatoire et stationnaire dans le domaine de l'utilisation problématique d'internet, ce qui a donné lieu à plusieurs articles dans les médias.

Parallèlement au débat public, le nombre de publications scientifiques n'a cessé de croître. Malgré l'intérêt grandissant, il n'existe pour l'heure **ni terme reconnu au plan international, ni définition communément admise, ni critère de diagnostic officiel** pour délimiter les troubles liés à l'utilisation problématique d'internet et considérer celle-ci comme une pathologie à part entière.<sup>4</sup> C'est pourquoi le présent rapport retient les termes d'utilisation problématique d'internet et de troubles liés à internet (TLI) pour résumer la multitude de termes utilisés par les milieux scientifiques en lien avec la cyberaddiction.<sup>5</sup>

D'après le groupe d'experts, il existe à présent un consensus pour considérer que ce sont les applications qui provoquent une éventuelle addiction et non le média lui-même. En ce sens, une personne souffrant de TLI n'a pas une addiction à internet, mais est confrontée à une ou plusieurs addictions comportementales (p. ex. addiction aux jeux vidéo, aux réseaux sociaux, aux jeux d'argent en ligne, aux achats en ligne et à la pornographie en ligne) *sur* internet.<sup>6</sup> Plusieurs de ces applications et activités numériques (p. ex. consommation de pornographie, jeux vidéo ou achats) peuvent se produire tant en ligne que hors ligne. Elles sont toutefois attribuées aux TLI si le comportement addictif est vécu en partie en ligne.

Les troubles cités précédemment sont catégorisés parmi les addictions comportementales, c'est-à-dire des addictions non liées à une substance. Contrairement à d'autres facettes de l'utilisation problématique d'internet, la définition dans le domaine de l'addiction aux jeux vidéo a été progressivement resserrée et des critères de diagnostic ont été clairement définis,<sup>7</sup> ce qui a eu pour effet qu'à ce jour, seule l'utilisation pathologique de jeux vidéo a été intégrée dans les classifications internationales des maladies. Ainsi, le trouble lié au jeu vidéo en ligne figure depuis 2013 dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles psychiques (DSM-5) de l'Association

---

<sup>3</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 27.8.2020.

<sup>4</sup> Gmel et al (2019), p. 1.

<sup>5</sup> Parmi les autres termes, on trouve l'usage problématique d'internet (UPI), la dépendance à internet, la cyberdépendance, la cyberaddiction, l'utilisation excessive, risquée ou pathologique d'internet, l'addiction aux jeux vidéo, l'addiction aux écrans, l'utilisation addictive des réseaux sociaux, l'usage pathologique d'internet, le trouble lié aux réseaux sociaux, l'hyperconnectivité et bien d'autres encore.

<sup>6</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 13.2.2020.

<sup>7</sup> Donath C. (2018), p. 106.

américaine de psychiatrie (APA) en tant que thème méritant d'être étudié, afin de pouvoir à l'avenir poser ce diagnostic. Avec l'adoption de la nouvelle Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes (CIM-11<sup>8</sup>) en mai 2019 par l'Assemblée générale de l'OMS, le trouble lié au jeu vidéo est devenu la deuxième addiction liée à une substance après la dépendance aux jeux d'argent à être reconnu au plan international. La CIM-11 doit entrer en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2022, après une phase transitoire de cinq ans.<sup>9</sup>

Au sein du groupe d'experts, les avis sur l'intégration du trouble lié au jeu vidéo dans la CIM-11 sont partagés. Parmi les aspects positifs, les experts relèvent que les activités de recherche seront facilitées par la reconnaissance du problème, tout comme l'admission des patients dans des offres de traitement stationnaire et l'approbation des coûts par les assureurs. Certains experts s'attendent à ce que l'introduction de la CIM-11 se répercute positivement sur la perception des addictions comportementales par l'opinion publique et les milieux médico-académiques. Par ailleurs, tout médecin – même sans expertise dans le domaine – devrait pouvoir identifier une addiction aux jeux vidéo à l'avenir, si bien que l'on table sur une augmentation du nombre de diagnostics posés.<sup>10</sup>

À l'inverse, d'autres pointent du doigt la focalisation sur les jeux vidéo en ligne et hors ligne et la mise à l'écart d'autres formes de comportement problématique lié à internet – comme l'usage excessif des réseaux sociaux. Le groupe d'experts estime que la forme de trouble lié au jeu vidéo décrite dans la CIM-11 s'applique seulement de manière limitée aux jeunes vulnérables et aux problèmes spécifiques qu'ils rencontrent. Aujourd'hui déjà, la pratique des jeux vidéo en ligne est stigmatisée, et il est à craindre qu'une activité de loisir légitime et très prisée des jeunes soit considérée comme pathologique. Si la pratique des jeux vidéo se résume à un symptôme et non au problème à traiter, la focalisation extrême sur le trouble lié au jeu vidéo risque d'éclipser la détection de comorbidités ou les maladies qui existent effectivement. En outre, les experts relèvent que les critères définis par l'OMS pour identifier un trouble lié au jeu vidéo ne présentent qu'un lien spécifique ténu avec le trouble en question<sup>11</sup> et qu'ils se fondent trop étroitement sur les critères de l'addiction pathologique aux jeux d'argent.<sup>12</sup>

La CIM-11 est toujours en cours d'élaboration et doit également être mise en œuvre au plan national. Il reste ainsi possible de rattacher indirectement des variantes complémentaires de TLI à la catégorie des « autres troubles spécifiques liés à des addictions comportementales » (*other specified disorders due to addictive behaviors*).<sup>13</sup>

### 3. PROBLÉMATIQUE

---

Ce chapitre analyse le comportement d'utilisation de la population et fournit des indications sur la prévalence des TLI. La situation des données présentées ci-après montre que ce sont avant tout les jeunes qui sont les plus touchés – tant les garçons que les filles. Malgré ce constat, ce sont avant tout des garçons et des hommes qui sont pris en charge pour des troubles liés à internet dans des centres d'aide en cas d'addiction. C'est pourquoi les sections 2 et 3 du présent chapitre accordent une attention particulière au comportement d'utilisation des jeunes et aux différences entre les garçons et les filles.

#### 3.1 Évolutions de l'utilisation problématique d'internet

La situation n'a pas changé depuis la publication du rapport de l'OFSP sur les dangers potentiels d'internet et des jeux en ligne en 2012 : il reste difficile de procéder à des comparaisons internationales, à des comparaisons au fil

---

<sup>8</sup> *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* ou ICD en anglais.

<sup>9</sup> <https://icd.who.int/en> (consulté le 24.12.2019).

<sup>10</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>11</sup> La CIM-11 définit le trouble du jeu vidéo comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

<sup>12</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>13</sup> Scherer (2020), p. 36.

du temps et à des comparaisons entre différents groupes de personnes.<sup>14</sup> Cela tient à l'absence de consensus sur des critères théoriques et à la définition de l'utilisation problématique d'internet expliqués dans le chapitre précédent. Le nombre d'utilisateurs problématiques d'internet varie selon l'instrument de mesure choisi, la valeur limite retenue entre une utilisation excessive ou addictive et le groupe de personnes étudié.<sup>15</sup> Par ailleurs, les études longitudinales sont rares, ce qui est en partie dû à la nouveauté du phénomène.

Cela étant, la quantité de données épidémiologiques a augmenté et la situation en matière de données s'est améliorée depuis le premier rapport. Pour la première fois, en 2017, l'Enquête suisse sur la santé – qui fait partie intégrante du programme statistique pluriannuel de la Confédération et qui est menée tous les cinq ans depuis 1992 – contenait des questions sur l'utilisation d'internet. Pour saisir l'utilisation problématique d'internet, les statisticiens ont utilisé une échelle courte fondée sur l'échelle CIUS (*Compulsive internet Use Scale*).<sup>16</sup>

D'après les données recueillies dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé, 3,8 % de la **population de plus de 15 ans, soit environ 270 000 personnes**, sont concernés par une utilisation problématique d'internet – avec 4,3 %, les hommes sont légèrement plus touchés que les femmes (3,3 %). En Suisse romande (5,8 %), l'utilisation problématique d'internet est plus fréquente qu'en Suisse alémanique (3,1 %) et au Tessin (2,9 %). Plus la région est urbaine, plus les chiffres sont élevés. Ainsi, dans la région lémanique, par exemple, 6% des personnes sondées entrent dans la catégorie de l'utilisation problématique, contre 2,3 % en Suisse centrale. Les étrangers (5,8 %) sont plus fortement concernés que les ressortissants suisses (3,2 %). La catégorie d'âge la plus jeune (15-24 ans) affiche de loin la prévalence la plus élevée (11,2 %).<sup>17</sup>

Depuis 2011, le Monitoring des addictions recueille des données représentatives de la population suisse résidente sur le thème des addictions. L'échelle CIUS a été utilisée pour la première fois lors du Monitoring des addictions 2013, contrairement à l'Enquête suisse sur la santé dans la version longue (14 objets surveillés au lieu de 9).<sup>18</sup> Le dernier sondage mené dans le cadre du Monitoring des addictions a recueilli des chiffres sensiblement plus bas que ceux de l'Enquête suisse sur la santé : seul 1 % de la population suisse âgée de 15 ans et plus était concerné par une utilisation problématique d'internet. Les deux catégories d'âge les plus jeunes (15 à 19 ans et 20 à 24 ans) étaient les plus touchées. Ces chiffres sont restés relativement stables entre 2013 et 2016. Une augmentation significative (de 1,6 % à 3,3 %) a uniquement été observée chez les jeunes adultes de 20 à 24 ans.<sup>19</sup>

Les prévalences observées varient fortement entre le Monitoring des addictions et l'Enquête suisse sur la santé, ce qui montre l'importance des études longitudinales réalisées de manière conséquente et sur la base de la même méthodologie et des mêmes échantillonnages. Les enquêtes internationales affichent elles aussi des prévalences oscillantes entre 1 et 10 % de la population totale. Toutefois, il faut considérer ces chiffres avec prudence car, d'une part, la distinction entre comportement pathologique et comportement à risque dans les enquêtes est floue et, d'autre part, car ces chiffres ne proviennent pas de diagnostics médicaux mais d'auto-évaluations.

La plupart des services spécialisés auxquels appartiennent les membres du groupe d'experts proposent des offres de conseil, de traitement et de prévention spécialisées dans le domaine de l'utilisation problématique d'internet. Les experts observent une augmentation en partie conséquente de la problématique et de la demande pour de telles offres.<sup>20</sup> Durant la période de projet 2016 à 2018, un sondage en ligne sur la cyberaddiction a été mené par des

---

<sup>14</sup> Office fédéral de la santé publique (2012), p. 10.

<sup>15</sup> Gmel et al. (2019), p. 2.

<sup>16</sup> Gmel et al (2019).

<sup>17</sup> Un tableau récapitulatif des résultats figure dans l'annexe I.

<sup>18</sup> Baumberger et al (2016), p. 8.

<sup>19</sup> Knocks et al. (2018), p. 7.

<sup>20</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

services spécialisés dans les addictions. Plus de la moitié d'entre eux ont constaté une augmentation des problèmes au cours des cinq dernières années.<sup>21</sup>

### 3.2 Comportement en ligne et troubles liés à internet chez les jeunes

Le comportement en ligne des jeunes Suisses est aujourd'hui bien documenté. Depuis la publication du rapport de synthèse en 2018, plusieurs études avec des priorités thématiques différentes ont abordé le sujet :

- MIKE (2019) : étude sur l'utilisation des médias par les élèves d'école primaire en Suisse. Les auteurs de l'étude ont interrogé 1103 enfants et 562 parents.<sup>22</sup>
- EU Kids Online (2019) : focalisation sur les opportunités et les risques, comme le *sexting* et le harcèlement. L'étude a porté sur 1026 enfants âgés de 9 à 16 ans.<sup>23</sup>
- JAMES (2018/2020) : focalisation sur les habitudes de consommation et le comportement réceptif. L'étude a porté sur 1200 jeunes âgés de 12 à 19 ans. L'étude JAMES est réalisée tous les deux ans depuis 2010.<sup>24</sup>
- Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (2020) : focalisation sur la santé et le comportement en matière de santé avec un module sur l'utilisation des écrans, d'internet et des réseaux sociaux. Le sondage a concerné 11 121 élèves âgés de 11 à 15 ans.<sup>25</sup>
- Always on (2019) : focalisation sur la comparaison du comportement d'utilisation entre des jeunes et un groupe témoin composé d'adultes. Le sondage en ligne a concerné 1001 adolescents et jeunes adultes âgés de 16 à 25 ans et un échantillon d'adultes âgés de 40 à 55 ans.<sup>26</sup> « Always on » fait partie d'une série de publications sur le thème de la jeunesse et de la numérisation éditées en 2018 et 2019 sur mandat de la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ).<sup>27</sup>

La plupart des jeunes sont présents en permanence et de manière parallèle dans deux espaces : le premier est physique, le deuxième virtuel. Pour les jeunes, le smartphone est indispensable au quotidien. Il est considéré comme une extension vitale du moi.<sup>28</sup> Le smartphone est largement répandu : 99 % des jeunes en possèdent un et l'utilisent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine.<sup>29</sup> Comparés aux adultes, les jeunes utilisent bien plus intensivement les réseaux sociaux, la diffusion de vidéos en direct et les jeux en ligne.<sup>30</sup>

Déjà pour les enfants en âge d'école primaire, le smartphone est très important. Au début, la consommation est surtout passive (regarder des vidéos, écouter de la musique). Plus tard, les fonctionnalités actives et interactives gagnent en importance (jouer à des jeux vidéo, envoyer des messages).<sup>31</sup> Les experts constatent que les enfants sont en contact avec un smartphone de plus en plus tôt et que les parents viennent consulter avec des enfants de plus en plus jeunes.<sup>32</sup>

Selon l'étude « EU Kids Online », la plupart des enfants âgés de 9 à 16 ans utilisent internet entre une demi-heure et trois heures par jour en semaine.<sup>33</sup> C'est la valeur la plus basse de tous les pays européens qui ont participé à l'étude « EU Kids Online ». <sup>34</sup> Le groupe d'âge de 12 à 19 ans sondé dans le cadre de l'étude JAMES passe quatre

---

<sup>21</sup> Knocks et al. (2018), p. 6 s.

<sup>22</sup> Waller et al. (2020), p. 2.

<sup>23</sup> Hermida et al. (2019), p. 76.

<sup>24</sup> Suter et al. (2018), p. 5.

<sup>25</sup> Delgrande Jordan (2020), p. 25.

<sup>26</sup> Steiner et al. (2019) p. 1.

<sup>27</sup> Outre «Always On », il s'agit de « Enfants et jeunes 4.0 - Quatre thèses » (2018) et « Grandir à l'ère du numérique » (2019):

<https://www.ekkj.admin.ch/fr/publications/rapports-de-la-cfej/>.

<sup>28</sup> Achab (2018), p. 75.

<sup>29</sup> Suter et al. (2018), p. 24.

<sup>30</sup> Steiner et al. (2019), p. 14.

<sup>31</sup> Steiner et al. (2019), p. 8.

<sup>32</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>33</sup> Hermida et al. (2019), p. 45.

<sup>34</sup> Smahel et al. (2020), p. 22.

heures par jour sur internet le week-end. Depuis 2014, l'utilisation s'est allongée de trente minutes par jour en semaine et d'une heure par jour le week-end.<sup>35</sup> Durant leurs loisirs, les jeunes passent sensiblement plus de temps en ligne que les adultes.<sup>36</sup> L'écart le plus important concerne la part des utilisateurs peu assidus : quatre adultes sur dix mais seulement 12 % des jeunes passent moins de deux heures par jour en ligne.

La plupart des jeunes ont différents centres d'intérêt et pratiquent une multitude d'activités en ligne et hors ligne. Au fil des années, ils acquièrent continuellement des compétences et des expériences sur la manière de se comporter et de se protéger sur internet. Ils sont toutefois aussi conscients qu'il faut des règles et des limites. Les jeunes reflètent les conséquences sociétales de l'utilisation en ligne et recourent plus souvent que les adultes à des stratégies de régulation.<sup>37</sup> Pour observer une utilisation problématique, il ne faut pas retenir comme critère le temps passé sur internet mais les conséquences sur la vie sociale, sur les résultats scolaires et sur la santé.<sup>38</sup> Un tiers des enfants âgés de plus de dix ans indique utiliser le téléphone portable une fois par semaine à un moment où ils sont censés dormir.<sup>39</sup> Près d'un quart des jeunes sondés entre 9 et 16 ans ont tenté en vain, au cours du mois précédant le sondage, de passer moins de temps en ligne.<sup>40</sup> Parmi les jeunes âgés de 15 à 16 ans, près de la moitié a souffert au moins une fois par semaine des effets négatifs d'une utilisation trop intensive d'internet. Cela devient problématique pour ceux et celles qui expérimentent souvent plusieurs répercussions négatives. C'est le cas d'une personne sur dix.<sup>41</sup>

Dans le groupe d'âge de 16 à 25 ans sondé dans le cadre de l'étude « Always On », 4,6 % des jeunes au total ont constaté d'importants symptômes de manque : ils deviennent nerveux si cela fait un long moment qu'ils ne sont plus allés en ligne. Les jeunes présentant des symptômes de manque expérimentent plus fortement les effets négatifs de la présence en ligne : près de deux tiers d'entre eux se sentent mis sous pression par des applications et 58 % d'entre eux se sentent mal lorsqu'ils se comparent à d'autres personnes en ligne.<sup>42</sup>

Près de la moitié des jeunes entretient un rapport ambivalent avec internet, c'est-à-dire un rapport tantôt positif tantôt négatif. Pour un petit groupe (3 %), ce rapport est très ambivalent. Il s'agit de jeunes qui passent 7,3 heures par jour en ligne, qui ont intensivement recours à toutes les formes d'utilisation et qui s'interrogent beaucoup sur leur propre utilisation. Ils se fixent des règles mais ils les respectent plus rarement que les jeunes des autres groupes.<sup>43</sup>

L'étude HBSC 2018<sup>44</sup> a montré qu'une grande majorité des jeunes de 11 à 15 ans préfèrent la communication personnelle pour parler de leurs secrets, de leurs sentiments ou de leurs soucis, indépendamment du genre et de l'âge. 7,2 % d'entre eux ont indiqué une forte préférence pour les contacts sociaux en ligne<sup>45</sup>, sans que les genres ne se distinguent de manière significative (garçons 6,7 %, filles 7,7 %). Cette préférence pour les interactions sociales est plus marquée chez les enfants de 11 et de 15 ans, en particulier chez les filles.

Parmi une liste de neuf signes<sup>46</sup> pouvant indiquer des problèmes significatifs<sup>47</sup> dans l'utilisation des réseaux sociaux et des programmes de messagerie instantanée, les jeunes de 11 à 15 ans ont indiqué les résultats suivants

---

<sup>35</sup> Suter et al. (2018), p. 37.

<sup>36</sup> Steiner et al. (2019), p. 4.

<sup>37</sup> Steiner et al. (2019), p. 35.

<sup>38</sup> Hermida et al. (2019), p. 29.

<sup>39</sup> Steiner et al. (2019), p. 8.

<sup>40</sup> Hermida et al. (2019), p. 29.

<sup>41</sup> Hermida et al. (2019), p. 30.

<sup>42</sup> Steiner et al. (2019), p. 28 s.

<sup>43</sup> Steiner et al. (2019), p. 26.

<sup>44</sup> Delgrande Jordan (2020), p. 48 s.

<sup>45</sup> Index POSI (*Strong preference for online social interactions*). Au moins quatre points sur une échelle de 1 à 5.

<sup>46</sup> Il s'agit de questions regroupées issues de la version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et al. (2016)

<sup>47</sup> Il n'existe actuellement aucun diagnostic reconnu au niveau international concernant les troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

en 2018<sup>48</sup> : aucun signe : 36,8 % (G : 41,6 %, F : 31,8 %), un signe : 20,5 % (G : 21,2 %, F : 19,8 %), deux ou trois signes : 26,3 % (G : 22,9 %, F : 29,6 %) et quatre ou cinq signes : 12,0 % (G : 10,6 %, F : 13,5 %). 4,4 % d'entre eux présentaient au moins six signes (sur neuf), révélant ainsi une utilisation problématique des réseaux sociaux.<sup>49</sup> Les filles étaient davantage touchées que les garçons (5,2 % vs 3,7 %) et les jeunes de 14 ans davantage touchés que ceux de 11 et de 15 ans.

### 3.3 Différences spécifiques au genre

Dans le cadre du système de soins spécifique, ce sont quasi exclusivement des patients de sexe masculin qui sont pris en charge, même s'il ressort d'études que la prévalence de TLI est similaire chez les hommes et chez les femmes.<sup>50</sup> On peut dès lors se demander si les femmes se laissent moins traiter que les hommes ou si elles s'adressent à d'autres services dans le système de soins. Ont-elles moins conscience de l'utilisation problématique d'internet ou parviennent-elles à mieux la dissimuler ?

Les femmes utilisent d'autres applications que les hommes : les différences les plus importantes apparaissent dans l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux en ligne. Tandis que les jeunes femmes utilisent davantage les réseaux sociaux<sup>51</sup>, les jeunes hommes jouent sensiblement plus aux jeux vidéo en ligne – deux tiers des adolescents s'y adonnent tous les jours, contre 11 % des adolescentes.<sup>52</sup> Sur les réseaux sociaux, les filles consomment essentiellement des contenus en lien avec la mode, l'alimentation et la beauté. Elles sont dès lors confrontées à des représentations de genre très stéréotypées.<sup>53</sup> Pour les jeunes hommes et femmes qui constatent qu'ils ou elles présentent des symptômes de manque, les réseaux sociaux et la communication occupent une place particulièrement prépondérante.<sup>54</sup> Les motifs à l'origine de l'utilisation varient également d'un sexe à l'autre : les femmes utilisent plutôt internet pour gérer leurs émotions, tandis que les hommes l'utilisent davantage comme un outil.<sup>55</sup>

L'étude « Always on » montre que les jeunes femmes expérimentent plus fortement les aspects négatifs d'internet que les jeunes hommes. La pression à la connectivité permanente et la peur de rater quelque chose ou d'être exclue pèsent davantage sur les filles.<sup>56</sup> Elles ont tenté plus souvent en vain (27 %) de passer moins de temps en ligne que les garçons (18 %).<sup>57</sup> Par ailleurs, les filles sont davantage concernées par le harcèlement, aussi bien en ligne que hors ligne.<sup>58</sup> Elles indiquent bien plus souvent que les garçons avoir réagi de manière « très énervée » à un comportement blessant en ligne.<sup>59</sup> Cela ne signifie toutefois pas que les garçons ne rencontrent aucun problème sur internet : par exemple, près d'un tiers des garçons ont fait l'expérience d'un comportement blessant dans un jeu en ligne. On peut en déduire que les jeux en ligne sont le principal vecteur d'actes de harcèlement touchant les garçons.<sup>60</sup>

S'agissant de l'utilisation différente entre les hommes et les femmes souffrant de TLI, d'autres tableaux cliniques retiennent l'attention : outre la « dépendance » aux réseaux sociaux, les femmes présentent plus fréquemment un

---

<sup>48</sup> Delgrande Jordan (2020), p. 54 s.

<sup>49</sup> Six sur une échelle à paliers de 0 à 9 basée sur les questions de l'échelle *The Social Media Disorder Scale*.

<sup>50</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 26.8.2019.

<sup>51</sup> Steiner et al. (2019), p. 10.

<sup>52</sup> Suter et al. (2018), p. 30.

<sup>53</sup> MaLisa Stiftung (2019), p. 2 s.

<sup>54</sup> Heeg et al. (2019), p. 12.

<sup>55</sup> Scherer et al. (2020), p. 38.

<sup>56</sup> Heeg et al. (2019), p. 20.

<sup>57</sup> Hermida et al. (2019), p. 29.

<sup>58</sup> Hermida et al. (2019), p. 35.

<sup>59</sup> Hermida et al. (2019), p. 37.

<sup>60</sup> Hermida et al. (2019), p. 36.

comportement d'achat compulsif et une addiction aux achats. Chez les hommes, on retrouve plus souvent une consommation excessive de pornographie et de jeux en ligne.<sup>61</sup>

Deux hypothèses résument les pistes explorées par le groupe d'experts et par l'étude IBS Femme menée en Allemagne pour expliquer pourquoi ce sont quasi exclusivement les hommes qui ont affaire au système de soins spécifique : l'étude IBS Femme parle de l'hypothèse liée à la perception et de l'hypothèse liée au traitement alternatif.<sup>62</sup>

L'*hypothèse liée à la perception* postule que l'utilisation problématique d'internet par les femmes s'intègre plus facilement dans leur quotidien, respectivement qu'elle est moins perçue par la société et l'entourage. À titre d'exemple, les experts 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 certains.<sup>63</sup> Il s'agit en première ligne de mères qui s'adressent aux services spécialisés dans les addictions et qui expriment une forte incompréhension pour les jeux vidéo en ligne, souvent perçus comme violents.<sup>64</sup> À l'inverse, l'utilisation incontrôlable des réseaux sociaux passe plus inaperçue dans l'entourage.<sup>65</sup> Une adolescente qui communique beaucoup avec ses copines, qui est parfois triste à cause d'une dispute et qui s'intéresse grandement aux « trucs de filles » a tendance à être perçue comme « normale », bien que ces observations soient préoccupantes du point de vue des questions de genre.

Pour la motivation au changement, la perception d'un comportement problématique par l'entourage joue un rôle essentiel. Selon l'étude « Always On », ce sont surtout les personnes très intéressées par les réseaux sociaux qui s'interrogent dans l'ensemble peu sur leur utilisation d'internet. Ces jeunes ne se considèrent pas comme particulièrement à risque de devenir « accro ».<sup>66</sup> L'étude IBS Femme parvient à une conclusion similaire suite aux entretiens qualitatifs menés avec de grandes utilisatrices de réseaux sociaux. La motivation réduite au changement peut expliquer pourquoi les femmes qui utilisent les réseaux sociaux de manière addictive font rarement appel d'elles-mêmes à une aide en cas d'addiction. Les femmes prises en charge pour des TLI sont plutôt référées dans le cadre d'un traitement thérapeutique en cours. Les hommes, en revanche, prennent directement contact avec les services d'aide en cas d'addiction ou sont incités à le faire par des proches.<sup>67</sup>

Les personnes concernées par les TLI souffrent d'une multitude d'autres charges psychosociales et psychopathologiques.<sup>68</sup> L'*hypothèse liée au traitement alternatif* postule qu'il existe certes un grand nombre de femmes présentant un trouble lié à internet dans le système de soins, mais qu'elles sont suivies pour d'autres problèmes psychiques. Cette deuxième hypothèse est évoquée tant par l'étude IBS Femme que par le groupe d'experts.<sup>69</sup> Chez les hommes, les TLI – essentiellement les jeux vidéo en ligne – prédominent lors du diagnostic. Ils participent à des programmes thérapeutiques orientés expressément sur la gestion et le traitement d'une addiction comportementale. Les femmes concernées consultent plutôt pour des problèmes connexes. Les symptômes liés aux TLI ne sont pas évoqués et ne sont dès lors pas traités.<sup>70</sup> Lors d'un premier contact avec un service spécialisé dans les addictions, les thèmes abordés sont notamment le problème de l'estime de soi, les troubles alimentaires ou encore le harcèlement.<sup>71</sup>

---

<sup>61</sup> Berger C. (2020), p. 23.

<sup>62</sup> Müller et al. (2020), p. 6.

<sup>63</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>64</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>65</sup> Scherer et al. (2020), p. 37.

<sup>66</sup> Steiner et al. (2019), p. 42.

<sup>67</sup> Scherer et al. (2020), p. 38.

<sup>68</sup> Scherer et al. (2020), p. 37.

<sup>69</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>70</sup> Scherer et al. (2020), p. 36.

<sup>71</sup> Procès-verbal de la séance du 4.4.2019.

Dans le cadre de l'étude IBS Femme, l'hypothèse liée au traitement alternatif a été confirmée au moyen d'un sondage complémentaire réalisé au sein du système de soins : une grande majorité des patientes prises en charge pour d'autres maladies présentait des TLI non diagnostiquées. Parmi ces patientes présentant une comorbidité avec des TLI, une proportion prépondérante souffrait en partie de diagnostics psychiatriques lourds, comme des troubles de la personnalité borderline ou des troubles alimentaires.<sup>72</sup>

### 3.4 Conclusion

Grâce à l'intégration de questions relatives à l'utilisation d'internet dans l'Enquête suisse sur la santé, on disposera désormais tous les cinq ans de données sur les TLI en Suisse, ce qui permettra de réaliser des comparaisons sur le long terme. Cela étant, les comparaisons internationales sont difficiles. Plusieurs questions restent en suspens : les prévalences très variables entre le Monitoring des addictions et l'Enquête suisse sur la santé sont-elles uniquement dues à l'utilisation d'une autre version de l'échelle CIUS ? Ne sont-ils pas exploitables en tant qu'études transversales ? L'utilisation problématique d'internet a-t-elle vraiment fortement augmenté en Suisse ? La seconde problématique porte sur les écarts importants entre les sondages nationaux. L'Enquête suisse sur la santé n'est réalisée qu'à intervalle de cinq ans.

Les jeunes expérimentent les aspects positifs et négatifs de manière plus intense que les adultes.<sup>73</sup> Or jusqu'à présent, on n'a guère étudié comment la proportion des jeunes qui utilisent internet de manière problématique ou qui entretiennent un rapport très ambivalent avec les activités en ligne évolue au fil du temps. D'où la question des effets de cohorte : le groupe des personnes concernées sera-t-il plus âgé à l'avenir ou d'autres personnes plus âgées viendront-elles s'ajouter comme nouveau groupe ?<sup>74</sup> Il serait dès lors souhaitable de procéder à des sondages réguliers sur l'exemple de l'étude « Always On » afin d'obtenir des données longitudinales.<sup>75</sup> Par ailleurs, il n'existe quasi aucune base scientifique sur les effets biologiques, psychiques et sociaux à long terme de l'utilisation problématique d'internet.<sup>76</sup>

Pourquoi les femmes et les filles souffrant de TLI sont-elles peu prises en charge dans le cadre du système de soins spécifique ? L'étude IBS Femme et le groupe d'experts parviennent à des conclusions similaires : l'utilisation problématique d'internet chez les femmes et les filles est perçue comme moins grave tant par les personnes concernées que par la société et l'entourage. Certes, un grand nombre de femmes suivent un traitement, mais c'est plus souvent pour des comorbidités connexes, ce qui a souvent pour conséquence que les TLI restent non traités chez ces femmes. Les services spécialisés dans les addictions doivent ainsi, d'une part, prendre conscience de cette problématique des femmes et, d'autre part, investir davantage dans les offres destinées spécifiquement à elles – tant dans la prévention que dans le traitement. Il faut par ailleurs nouer des contacts avec le réseau des centres de conseil et de traitement à plus large échelle afin de sensibiliser les professionnels dispensant des soins de base à la problématique, par exemple. Enfin, il serait très utile de mener en Suisse une étude comparable à l'étude IBS Femme.

## 4. ÉVOLUTIONS ET DÉFIS ACTUELS

---

Les deux premières sections de ce chapitre portent sur les évolutions en matière de jeux vidéo en ligne et de réseaux sociaux, tandis que la section 3 présente les nouvelles expériences recueillies par les experts et la littérature spécialisée consacrée au tableau clinique.

---

<sup>72</sup> Scherer et al (2020), p. 38.

<sup>73</sup> Steiner et al. (2019), p. 25.

<sup>74</sup> Knocks et al. (2018), p. 14.

<sup>75</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 26.8.2019.

<sup>76</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 13.2.2020.

#### 4.1 Évolutions en matière de jeux vidéo et de jeux de hasard en ligne

Au cours de la dernière décennie, les smartphones se sont largement répandus, au point qu'aujourd'hui, ils sont devenus le principal moyen d'accéder à internet, surtout pour les jeunes. Ainsi, près d'un tiers des jeunes âgés de 9 à 16 ans n'utilisent jamais ou quasi jamais un ordinateur portable ou un ordinateur pour se connecter.<sup>77</sup> Ces dernières années, les habitudes d'utilisation ont évolué principalement sous l'influence des services de musiques et de diffusion de vidéos en *streaming*. Les gens ont accès en tout temps à un nombre incalculable de musiques, de séries et de films.<sup>78</sup> La moitié des jeunes ont accès à un service de diffusion en *streaming*.<sup>79</sup> En Suisse, quatre jeunes hommes sur dix possèdent un abonnement de jeux vidéo en ligne à tarif forfaitaire.<sup>80</sup>

Malgré le fait que les jeux sont à disposition à l'infini pour une grande majorité des jeunes hommes, les genres de jeux les plus appréciés n'ont guère changé : depuis 2016, les premières places sont occupées par des jeux de tir, des jeux de sport et des jeux en monde ouvert (p. ex. GTA). Le groupe d'experts reconnaît la valeur culturelle et sociétale des jeux vidéo, qui font également figure de point de référence important dans le développement des adolescents. Néanmoins, il est utile ici de prendre pour exemple un jeu aimé des deux genres : Fortnite. Depuis son lancement en 2017, ce jeu « gratuit » a connu une expansion fulgurante<sup>81</sup> : il a, du moins jusqu'à la pandémie de COVID-19, largement influencé la culture jeune, comme le montrent par exemple les Danses de la Victoire (*emotes*) des personnages du jeu, que les jeunes reproduisent dans les cours de récréation. Fortnite se caractérise par une courte durée de jeu, le mode relativement récent de la Battle Royal interactive (cent joueurs se battent sur une surface de plus en plus petite jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne), une limite d'âge basse pour un jeu de tir, sa jouabilité sur les appareils les plus divers et variés et sa vaste présence sur différentes plateformes, par exemple sur la plateforme de diffusion en direct Twitch.<sup>82</sup> Ce jeu est également exemplaire de par sa nouvelle stratégie de commercialisation : parallèlement aux canaux traditionnels, il contient du marketing et de la publicité au sein du jeu et diffuse des sortes de concerts électroniques, permettant ainsi à la pop-culture d'intégrer le jeu.<sup>83</sup> Dès la phase de conception, les producteurs de tels jeux y intègrent des éléments psychoactifs à l'aide d'algorithmes et de connaissances psychologiques. Les joueurs peuvent alors, si certaines conditions sont réunies, développer une addiction.<sup>84</sup>

Dans la version « gratuite » de Fortnite, une monnaie implémentée dans le jeu (possédant une contre-valeur dans le monde réel) permet d'acheter des transformations purement cosmétiques (appelées *skins*) pour les personnages du jeu. Par exemple, pour les enfants à l'école primaire, les *skins* sont des critères importants d'appartenance à un groupe de pairs.<sup>85</sup> D'autres jeux recourent de plus en plus aux microtransactions (= paiement réel pour acheter du contenu virtuel dans le jeu) et à des éléments comme les *loot boxes* (= coffret au contenu aléatoire qui a de la valeur pour le jeu, p. ex. des armes et des accessoires spéciaux, qui peuvent être achetés en échange d'argent réel ou de monnaie virtuelle). Le jeu Fifa 20 utilise le modèle des *loot boxes* pour obtenir des footballeurs virtuels.

Si les jeux se distinguent par leur force esthétique afin de créer un monde virtuel le plus captivant possible, ils s'appuient aussi sur un modèle économique encourageant les joueurs à y passer le plus de temps et à y dépenser leur argent. Ce qui est discutable du point de vue moral et éthique et de par l'impact qu'ils ont sur les joueurs. Par ailleurs, la distinction des jeux à vocation « artistique » et lucrative est très fine.

---

<sup>77</sup> Hermida et al. (2019), p. 46.

<sup>78</sup> Suter et al. (2018), p. 1.

<sup>79</sup> Suter et al. (2018), p. 21.

<sup>80</sup> Suter et al. (2018), p. 28.

<sup>81</sup> Waller et al. (2020), p. 80.

<sup>82</sup> Voir aussi : « Jeux vidéos : Fortnite, le nouveau péril jeune ? », *Femina*, 19.10.2019: (consulté le 2.5.2020).

<sup>83</sup> Schöber/Stadtmann (2000), p. 11 s.

<sup>84</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 27.8.2020. Cf. également Rumpf (2017).

<sup>85</sup> Waller et al. (2020), p. 80.

Selon les sondages menés dans le cadre de l'étude « EU Kids online », 12 % des enfants et des jeunes ont, d'après leurs propres dires, déjà dépensé trop d'argent pour des jeux en ligne ou pour des achats intégrés à l'application de jeu. À noter les écarts marqués qui existent entre les filles et les garçons : dans le groupe d'âge des 15 à 16 ans, 32 % des garçons et 11 % des filles ont indiqué avoir déjà pris des risques financiers.<sup>86</sup>

Les *loot boxes* sont considérées comme un jeu d'argent dans différents pays européens et sont interdites à ce titre.<sup>87</sup> Au niveau scientifique, la situation est controversée.<sup>88</sup> En Suisse, rien n'a été entrepris à ce jour au plan réglementaire et les autorités de surveillance n'ont pas agi jusqu'à présent sur la base de la loi sur les jeux d'argent, qui règle les jeux d'argent en ligne.<sup>89</sup> Une motion déposée au Conseil national en 2018 appelle le Conseil fédéral à réglementer l'utilisation des microtransactions dans les jeux en ligne. Le Conseil fédéral recommande de rejeter cette motion, qui n'a pas encore été traitée au Parlement.<sup>90</sup>

Les microtransactions sont en partie aussi utilisés dans le domaine du jeu à accès gratuit (*free2play*). L'accès gratuit est un modèle économique développé par l'industrie des jeux vidéo dont les recettes sont générées par la publicité ou des offres complémentaires payantes. Si les joueurs achètent un privilège pour progresser dans le jeu, on parle de jeux « payer pour gagner » (*pay-to-win*). Une combinaison problématique de microtransactions dans les jeux à accès gratuit est les jeux d'argent simulés, comme « Coin Master », qui a été critiqué en Allemagne pour attirer de manière ciblée des enfants et des jeunes vers les jeux d'argent.<sup>91</sup>

Une étude menée dans le canton de Fribourg a montré que les jeux d'argent restent plutôt rares chez les jeunes. Il est néanmoins indispensable de mieux définir les limites et de poser un cadre légal, en particulier en rapport avec de nouvelles problématiques telles que les jeux à accès gratuit et les *loot boxes*.<sup>92</sup> Les experts sont d'avis que la zone grise entre jeux vidéo et jeux d'argent en ligne gagnera en importance.<sup>93</sup>

Si le rôle joué par les jeux à accès gratuit dans le développement de TLI n'a guère été étudié à ce jour, certaines études montrent toutefois que la majorité des recettes sont générées par une faible proportion de joueurs.<sup>94</sup> En particulier les jeunes qui se décrivent comme des *gamers* (joueurs) n'ont pas une grande estime pour les jeux *pay-to-win* sur téléphone portable. Selon toute vraisemblance, ces « petits jeux » devraient avoir des répercussions considérables car les joueurs, surtout ceux des générations plus âgées, ne parviennent plus à sortir du système de récompense continue, c'est-à-dire de la sécrétion de dopamine en continu.<sup>95</sup>

Une expertise commandée par le préposé aux drogues du gouvernement allemand et publiée en 2017 a identifié des facteurs favorisant l'addiction dans les jeux vidéo. Les récompenses intégrées au jeu et les interactions sociales lors de jeux en ligne sont des aspects clés du développement d'une addiction comportementale. En particulier les jeux de rôle sur internet et les jeux de tir sont associés à un risque d'addiction plus élevé. L'expertise conclut qu'au vu du risque d'addiction, il est indispensable de réévaluer les limites d'âge pour les jeux de ce genre.<sup>96</sup> Dans le cadre de la consultation sur le projet de loi fédérale sur la protection des mineurs en matière de films et de jeux

---

<sup>86</sup> Hermida et al. (2019), p. 44.

<sup>87</sup> Données pour UK et BE : <https://www.theguardian.com/games/2019/sep/12/video-game-loot-boxes-should-be-classed-as-gambling-says-commons> (consulté le 2.5.2020). Sur ES: <https://freegametips.com/lootboxes-will-be-considered-a-game-of-chance-by-law-in-spain/> (consulté le 21.11.2020). Première condamnation dans NL: <https://kansspelautoriteit.nl/nieuws/nieuwsberichten/2020/oktober/imposition-an-order/> (consulté le 29.10. 2020). (consulté le 2.5.2020).

<sup>88</sup> Drumond et al. (2018).

<sup>89</sup> Voir le site web de la Comlot sur le thème des *loot boxes* : <https://www.comlot.ch/fr/faq/loot-boxes> (consulté le 2.5.2020).

<sup>90</sup> <https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaefte?AffairId=20183570> déposée par Samuel Bendahan.

<sup>91</sup> Voir par exemple cet article publié dans le magazine *Der Spiegel* : <https://www.spiegel.de/netzwelt/apps/coin-master-casino-app-wird-nicht-indiziert-a-698c98b7-d2b0-4103-8603-2945f612f6eb> (consulté le 5.5.2020).

<sup>92</sup> Barrense-Dias et al. (2019), p. 109.

<sup>93</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018 et Macey et al. (2018).

<sup>94</sup> Al Kurdi et al. (2020), p. 21.

<sup>95</sup> Procès-verbaux des séances du groupe d'experts du 20.8.2018 et du 4.4.2019.

<sup>96</sup> Rumpf (2017), p. 2.

vidéo (LPMFJ), plusieurs acteurs de l'aide et de la prévention en matière d'addictions ont demandé que l'accès des mineurs à des jeux particulièrement addictifs soit réglementé.<sup>97</sup> Pour les experts, l'efficacité de cette mesure est controversée. Ils argumentent qu'une indication de la limite d'âge n'entraîne aucune réduction des TLI et que les limites d'âge sont très rarement respectées.<sup>98</sup> Malgré tout, une majorité d'entre eux jugent pertinent d'intégrer de tels critères.<sup>99</sup>

Une autre évolution concerne l'engouement croissant pour les e-sports, sponsorisés par de grandes entreprises et des clubs de football, la diffusion des matchs sur des chaînes de télévision, des prix en argent élevés, par exemple lors de la *Fortnite World Cup 2019*, où le vainqueur repartait avec 3 millions de dollars, et des événements sportifs virtuels. De nombreux jeunes ambitieux commencent à consacrer énormément de temps à s'entraîner dans l'idée de faire du sport virtuel à titre professionnel.<sup>100</sup> Les experts font part d'une hausse des demandes de parents inquiets dans les centres de conseil en matière d'addictions.<sup>101</sup>

La loi fédérale sur les jeux d'argent, entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2019, a légalisé en Suisse les jeux d'argent en ligne. Les premiers casinos en ligne ont ouvert en été 2019. Depuis lors, les jeux d'argent en ligne font l'objet de vastes campagnes publicitaires dans notre pays. Vu sous l'angle de la prévention, c'est la publicité avec des crédits de jeu ou des articles payés assortis d'instructions sur la manière d'accroître ses chances de gain qui est extrêmement problématique.<sup>102</sup> Le GREA et Addiction Suisse ont publié un rapport sur l'évolution du marché des jeux d'argent qui met en lumière ces problématiques.<sup>103</sup> Une étude réalisée par l'Institut de recherche sur les addictions et la santé (ISGF) est parvenue à la conclusion que les jeux d'argent en ligne sont plus dangereux que les jeux réalisés dans un casino physique.<sup>104</sup> Elle s'appuie toutefois sur les données de l'Enquête suisse de la santé menée en 2017, année où la nouvelle loi sur les jeux d'argent n'était pas encore entrée en vigueur et où les jeux d'argent en ligne n'étaient pas encore autorisés en Suisse. Les études qui seront réalisées ces prochaines années montreront comment la prévalence des personnes dépendantes aux jeux d'argent aura évolué.

## 4.2 Évolutions technologiques dans le domaine des réseaux sociaux

Dans le domaine des réseaux sociaux, on observe une tendance, chez les jeunes, aux espaces semi-publics. S'agissant de Snapchat et des *stories* sur Instagram, les contributions sont effacées après un certain temps et ne sont donc plus consultables.<sup>105</sup> Trois quarts des jeunes en Suisse sont présents quotidiennement sur ces deux plateformes.<sup>106</sup> Parmi la catégorie d'âge la plus jeune, la plateforme la plus appréciée est TikTok (anciennement Musical.ly), qui a été lancée en 2016 par la société ByteDance.<sup>107</sup> TikTok est un nouveau phénomène parmi les jeunes, qui permet de visionner des clips vidéo ainsi que d'enregistrer, de traiter et de partager des petits clips.

La plateforme web de YouTubeKids a été lancée en septembre 2019. Elle contient différents filtres pour les enfants de moins de quatre ans, entre quatre et sept ans et pour les enfants plus âgés, l'idée étant d'aider les parents à mettre à disposition des contenus adaptés aux enfants.<sup>108</sup> Les répercussions de plateformes comme YouTubeKids,

---

<sup>97</sup> Voir Fachverband Sucht « Minderjährige vor besonders süchtig machenden Games schützen » : <https://fachverbandsucht.ch/de/politik-medien/medienmitteilungen/minderjaehrig-vor-besonders-suechtig-machenden-games-schuetzen> (consulté le 2.5.2020).

<sup>98</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>99</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 27.8.2020.

<sup>100</sup> Voir par exemple : « Wenn Gamen zur Gratwanderung zwischen Sport und Sucht wird ». NZZ am Sonntag, 30.11.2019: <https://nzzas.nzz.ch/wissen/e-sports-sucht-gamen-wird-zur-gratwanderung-ld.1524967?reduced=true> (consulté le 2.5.2020).

<sup>101</sup> Procès-verbaux des séances du groupe d'experts du 20.8.2018 et du 4.4.2019.

<sup>102</sup> Article paru sur le portail d'information Medienwoche : <https://medienwoche.ch/2020/04/08/werbung-fuer-geldspiele-transparenz-sieht-anders-aus/> (consulté le 9.5.2020).

<sup>103</sup> Al Kurdi et al. (2020).

<sup>104</sup> Dey et al. (2019).

<sup>105</sup> Suter et al. (2018), p. 49.

<sup>106</sup> Suter et al. (2018), p. 2.

<sup>107</sup> *TikTok; So häufig wird die Plattform genutzt*. <https://www.gdi.ch/de/publikationen/trend-updates/tiktok-so-haeufig-wird-die-plattform-genutzt> (consulté le 14.9.2020)

<sup>108</sup> Voir par exemple : <https://techcrunch.com/2019/08/30/youtube-kids-launches-on-the-web/> (consulté le 2.5.2020).

de la forte densité d'appareils dans les ménages suisses ou de l'utilisation de ces réseaux sociaux pour calmer les enfants et les jeunes enfants lors des repas ou au moment d'aller au lit n'ont guère encore été étudiées sur le plan scientifique.<sup>109</sup>

Dans le domaine des jeux vidéo comme dans celui des plateformes de vidéo et des réseaux sociaux, il existe une multitude de mécanismes technologiques qui incitent à une utilisation en ligne aussi longue et fréquente que possible. Qu'il s'agisse de *snapstreaks*<sup>110</sup> (un système de bonus intégré dans Snapchat, qui récompense le nombre de jours d'utilisation consécutifs), de jeux *pay-or-wait* (comme Candy Crush<sup>111</sup>, qui permet d'acheter de nouvelles tentatives au moyen d'argent réel) ou de guildes (comme dans Forge of Empires), ce sont autant de mécanismes qui accroissent la pression sociale à dépenser de l'argent pour des microtransactions.<sup>112</sup> Dans le domaine du divertissement, on peut citer des fonctionnalités techniques destinées à capter l'attention, comme le visionnement automatique ou *autoplay* (une nouvelle vidéo est diffusée automatiquement à la fin d'une vidéo, notamment sur Netflix et YouTube). D'autres jeux en ligne disposent de nombreux mécanismes qui récompensent la présence en ligne et punissent l'absence.<sup>113</sup>

### 4.3 Tableau clinique, comorbidités et autres formes d'addiction

Les facteurs favorisant l'addiction dans le cas de TLI sont multiples et difficiles à évaluer (caractéristiques techniques, contenu des produits, etc.).<sup>114</sup> La recherche de facteurs favorisant l'utilisation problématique d'internet et la comparaison avec d'autres addictions à des substances continuent d'occuper les experts.<sup>115</sup> Une étude suisse entend montrer la libération de dopamine dans le cerveau lors d'une addiction aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux.<sup>116</sup>

De nouvelles découvertes sur les facteurs de risque et les mécanismes neurobiologiques, mais aussi sur les moyens thérapeutiques, n'ont cessé d'être identifiés au cours des dernières années.<sup>117</sup> Les experts évoquent un schéma typique qui voit une consommation initialement active d'internet vers la fin de l'adolescence se transformer en consommation passive (plateformes vidéo et séries).<sup>118</sup> Ils font par ailleurs état de comportements spécifiques des personnes sujettes à des TLI. Plusieurs personnes concernées se concentrent fortement sur un jeu ou un réseau social. Selon le type de personnalité, le jeu ou le réseau social varie. À l'inverse, par polymédiomanie, on entend l'utilisation par une personne souffrant de TLI d'une multitude d'applications internet – de manière comparable à ce qu'on connaît lors de l'abus de substances.<sup>119</sup>

Dans la majorité des cas, les TLI sont associés à d'autres troubles (comorbidités). Aujourd'hui, il est incontestable que l'utilisation problématique d'internet n'apparaît pas seulement comme un trouble comorbide, mais qu'elle est elle-même à l'origine d'autres maladies. Diverses études montrent l'apparition simultanée de TLI et de symptômes dépressifs, d'épisodes suicidaires, d'une plus grande angoisse et de troubles anxieux et d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Dans leur pratique clinique, les experts constatent par ailleurs

---

<sup>109</sup> Procès-verbal de séance du 4.4.2019.

<sup>110</sup> Voir par exemple : <https://www.bustle.com/articles/162803-what-is-a-snapchat-streak-heres-everything-you-need-to-know-about-snapstreaks> (consulté le 3.6.2020)

<sup>111</sup> Voir par exemple : <http://www.plusxp.com/2013/07/paying-to-win-my-candy-crush-saga/comment-page-1/> (consulté le 3.6.2020)

<sup>112</sup> Waller et al. (2020), p. 81.

<sup>113</sup> Steiner et al. (2019), p. 46.

<sup>114</sup> Baumberger et al. (2016), p. 7.

<sup>115</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>116</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 26.8.2019.

<sup>117</sup> Scherer (2020), p. 36.

<sup>118</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>119</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

qu'un comportement en ligne problématique est devenu un symptôme de différentes maladies, par exemple chez des personnes souffrant de troubles autistiques ou souffrant d'un handicap physique ou mental.<sup>120</sup>

Il ressort d'une étude allemande qu'une personne sur trois affectée par une utilisation problématique des réseaux sociaux présente des symptômes dépressifs, une valeur qui se situe largement au-dessus de la moyenne.<sup>121</sup> Les experts rapportent qu'une utilisation problématique d'internet chez les jeunes est une composante constante dans les situations de vie psychiquement pesantes.<sup>122</sup> On assiste à l'émergence de nouveaux phénomènes, comme le retrait social pathologique, connu au Japon sous le terme de « hikikomori » : de jeunes hommes se créent un monde parallèle, en ligne comme dans la vraie vie, associé à un isolement social total. L'épuisement généralisé, la dépression de gravité moyenne, la phobie sociale, l'autisme atypique font partie de la problématique générale.<sup>123</sup>

Souvent, les personnes concernées développent des schémas de consommation problématiques, où les addictions liées et non liées à des substances se renforcent mutuellement.<sup>124</sup> Une étude américaine publiée en 2019 parvient à la conclusion que les adolescents qui s'adonnent à des jeux vidéo durant 1 à 5 heures par semaine sont bien moins nombreux à consommer des substances psychotropes en comparaison des jeunes qui ne jouent pas, alors que ceux qui jouent au moins 30 heures par semaine sont largement plus nombreux à consommer de telles substances.<sup>125</sup> Les études disponibles à ce sujet pour la Suisse sont moins récentes.<sup>126</sup>

#### 4.4 Conclusion

Les facteurs favorisant les addictions comportementales sont difficiles à identifier. Différentes applications en ligne continuent à se développer sans cesse. Des phénomènes récents comme le modèle économique des jeux à accès gratuit (*free2play*), les *loot boxes* et les jeux d'argent simulés placent les services spécialisés dans les addictions devant de nouveaux défis. La Commission intercantonale des loteries et paris (Comlot) et la Commission fédérale des maisons de jeu ne s'estiment à ce jour pas compétentes pour les formes de jeu hybrides qui combinent jeux vidéo en ligne (*gaming*) et jeux d'argent en ligne (*gambling*), ce qui plaide en faveur d'une réglementation plus claire des microtransactions – il en va de même pour les limites d'âge des jeux particulièrement addictifs.

## 5. OFFRES DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT

---

Pour élaborer le rapport de synthèse 2018, le Fachverband Sucht et le GREA avaient réalisé un sondage en ligne des services spécialisés dans les addictions pour se faire une idée de leur travail en lien avec la cyberaddiction. La majorité des centres de conseil interrogés avait estimé que l'offre en matière de cyberaddiction était satisfaisante pour ce qui est de la prévention et du conseil. Le jugement était, en revanche, plus contrasté en ce qui concerne le traitement et la réduction des risques. L'offre en matière de traitement, qui atteignait à peine 40 %, était jugée insatisfaisante, tandis que les offres en matière de réduction des risques étaient qualifiées d'insatisfaisantes ou très insatisfaisantes par près de la moitié des centres sondés.<sup>127</sup>

Pour le présent rapport, aucun sondage n'a été réalisé. L'appréciation de la situation se fonde sur les indications du groupe d'experts et sur les résultats de différentes études. Les trois sections suivantes donnent un bref aperçu des évolutions dans les domaines de la prévention, du conseil, du traitement et de la réduction des risques.

---

<sup>120</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>121</sup> Prise de position de Thomasius, DAK-Gesundheit (2018), p. 31.

<sup>122</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>123</sup> Bilke-Hentsch et al. (2018), p. 15.

<sup>124</sup> Office fédéral de la santé publique (2012), p. 16.

<sup>125</sup> Turel et al. (2019).

<sup>126</sup> Baumberger et al. (2012), p. 14.

<sup>127</sup> Knocks et al. (2018), annexe.

## 5.1 Prévention et intervention précoce

Les barrières d'accès à internet sont basses, et l'utilisation ainsi que la communication ne sont guère réglementées, ce qui rend la prévention et la transmission de compétences médiatiques et transversales, comme les compétences sociales et personnelles, d'autant plus importantes dans les écoles et à la maison. L'utilisation des médias numériques est perçue comme l'un des plus gros défis éducatifs et sociétaux<sup>128</sup>, d'où le rôle crucial joué par la prévention auprès des enfants et des jeunes en âge scolaire pour ce qui a trait aux jeux vidéo, aux réseaux sociaux et à d'autres thèmes liés à internet (harcèlement, *sexting*).

La formation aux médias et les compétences transversales se sont inscrites au programme scolaire suite à l'adoption du *Lehrplan 21* (LP21) en Suisse alémanique, du Plan d'études romand (PER) en Suisse romande et du *Piano di Studio* au Tessin. Le LP21 aborde notamment le risque d'addiction et les interactions entre l'environnement réel et les espaces de vie virtuels.<sup>129</sup> Aujourd'hui déjà, l'addiction aux réseaux sociaux est thématiquée dans quasi deux tiers des classes,<sup>130</sup> ce qui n'empêche pas la moitié des membres du corps enseignant d'estimer qu'on n'accorde pas suffisamment d'attention à l'utilisation excessive des réseaux sociaux dans leur établissement scolaire.<sup>131</sup> Dans l'ensemble, les enseignants souhaitent que ce sujet soit davantage abordé dans le cadre de formations continues, sans compter qu'ils manquent de matériel didactique d'actualité. Ils se voient ainsi contraints de trouver eux-mêmes des outils adaptés.<sup>132</sup>

Les parents guident le premier contact des enfants avec les médias numériques et mettent des appareils à disposition. Pour les enfants et les adolescents, les parents sont les principaux interlocuteurs en cas d'expériences désagréables, en dehors de leurs copains et copines.<sup>133</sup> Le comportement des parents en matière de loisirs est fortement en lien avec celui de leurs enfants.<sup>134</sup> Le groupe d'experts constate que les compétences médiatiques des parents augmentent : l'importance du smartphone a crû ces dernières années pour les parents, et ils en savent davantage sur les jeux vidéo et les réseaux sociaux que par le passé.<sup>135</sup> Malgré tout, le monde numérique est encore largement inconnu pour nombre d'entre eux, en particulier en ce qui concerne les jeux vidéo. De nombreuses demandes adressées aux centres de conseil en matière d'addictions en lien avec la cyberaddiction concernent en première ligne des problèmes d'éducation.<sup>136</sup>

Identifier les personnes souffrant de TLI, dans le sens d'une détection précoce et d'une intervention précoce, représente un défi tant pour la prévention dans le cadre scolaire que pour la collaboration avec les parents et les proches. Nombre d'éléments perçus par les adultes et les personnes qui éduquent des enfants comme une cyberaddiction font partie de la culture jeune.<sup>137</sup> Les autotests permettent d'apporter des premiers éléments de réponse.<sup>138</sup> Les centres de conseil proposent d'ailleurs des consultations brèves à bas seuil, appelées interventions brèves préventives.

Parallèlement, en matière de prévention, l'enjeu est aussi de mieux atteindre les femmes et les filles, tout comme les personnes qui utilisent leur smartphone de manière compulsive. Une utilisation excessive accroît la probabilité

---

<sup>128</sup> Cf. à ce propos le concept de maturité médiatique (*Medienmündigkeit*) (Bleckmann 2020), qui se distingue de la compétence médiatique en ce qu'elle souligne l'importance capitale de l'autodétermination, le mûrissage ainsi que le rôle du temps libre et des loisirs.

<sup>129</sup> Hermida et al. (2019), p. 55.

<sup>130</sup> Hermida et al. (2019), p. 57.

<sup>131</sup> Hermida et al. (2019), p. 67.

<sup>132</sup> Hermida et al. (2019), p. 60-69.

<sup>133</sup> Hermida et al. (2019), p. 11.

<sup>134</sup> Waller et al. (2020), p. 62.

<sup>135</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>136</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>137</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 20.8.2018.

<sup>138</sup> Auto-test de Suchtprävention Zürich (<https://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum/>), de Sos-Spielsucht (<http://www.sos-jeu.ch/fr/auto-test>) et de la Spielsuchtberatung Aargau (<https://www.suchtberatung-ags.ch/angebot/selbsttests/onlinekonsum.html>).

d'être confronté à des risques liés à internet.<sup>139</sup> Le portail d'information « Jeunes et médias » de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) qui vise à promouvoir les compétences médiatiques ne peut que partiellement remplir cette tâche. Le personnel enseignant peut par exemple servir de multiplicateur. D'après le groupe d'experts, il faut continuer à promouvoir le renforcement des compétences personnelles et sociales (estime de soi, stratégies de gestion, etc.), de manière similaire à ce qui se fait dans le domaine de l'alcool.

Les campagnes de prévention ciblées spécifiquement sur certains troubles ont été menées en Suisse par l'association SOS-jeu notamment, et par RADIX dans le canton de Zurich. Elles ont abordé les paris en ligne et l'addiction aux jeux en ligne.<sup>140</sup>

## 5.2 Traitement et conseil

Bien que plusieurs centres de conseil en matière d'addictions se soient spécialisés et proposent une vaste gamme d'offres dans le domaine des addictions comportementales, p. ex. des thérapies de groupe, des consultations individuelles et des programmes de pairs aidants, ou se concentrent exclusivement sur ce domaine, les offres liées à l'utilisation problématique d'internet ne représentent qu'une partie congrue pour la plupart des centres de conseil. En revanche, diverses cliniques psychiatriques ont élargi leur offre ambulatoire et stationnaire dans le domaine des troubles liés à internet au cours des dernières années.<sup>141</sup>

Différents outils de monitoring, des entretiens cliniques et des lignes directrices sur le diagnostic et le traitement des troubles liés à internet ont été développés ces dernières années pour aider les spécialistes à aiguiller correctement leur clientèle.<sup>142</sup> Le groupe d'experts de la cyberaddiction a élaboré un « Guide pour les professionnels sur les usages des écrans », qui soutient et accompagne les spécialistes dans le cadre du travail de prévention et de conseil auprès des parents et proches d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes.<sup>143</sup>

## 5.3 Réduction des risques

Pour les troubles liés à internet, une abstinence totale dans un environnement exempt de médias addictifs n'est pas un objectif de traitement réaliste. Malgré tout, la réduction des risques dans le domaine des TLI est encore peu appliquée. L'Office fédéral de la santé publique élabore actuellement une stratégie visant à promouvoir la réduction des risques.

Dans le cadre d'un état des lieux et d'un sondage des besoins en matière de réduction des risques mené auprès des cantons, un seul canton a indiqué vouloir cibler les TLI en cas d'extension des approches visant à réduire les risques, estimant que c'est un moyen de contrer une « pathologisation excessive de la consommation » généralisée.<sup>144</sup>

## 5.4 Conclusions

Il subsiste toute une série de questions ouvertes, tant en ce qui concerne la prévalence des TLI au sein de la société et de groupes spécifiques qu'en lien avec des offres de prévention, de conseil et de traitement spécifiques.

Comment arriver à une prise en charge aussi large que possible par les centres de conseil des personnes souffrant de TLI ? Faut-il un nombre réduit de centres spécialisés ou, au contraire, renforcer les offres de traitement des addictions comportementales dans les centres de conseil régionaux ? Quel degré de connaissances spécifiques

---

<sup>139</sup> Hermida et al. (2019), p. 73.

<sup>140</sup> Voir <https://www.sos-spielsucht.ch/de/> (consulté le 5.5.2020) et <https://www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuchte/> (consulté le 18.9.2020).

<sup>141</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 4.4.2019.

<sup>142</sup> Procès-verbal de la séance du groupe d'experts du 26.8.2019 et Drogen- und Suchtbericht (2018), p. 107.

<sup>143</sup> GREA et Fachverband Sucht (2020) : « Guide pour les professionnels sur les usages des écrans. Soutien et accompagnement dans le cadre du travail de prévention et de conseil auprès des parents et proches d'enfants, d'adolescents et jeunes adultes ». Disponible en ligne : [https://www.grea.ch/sites/default/files/grea\\_echans\\_fr\\_web\\_0.pdf](https://www.grea.ch/sites/default/files/grea_echans_fr_web_0.pdf) (consulté le 11.6.2020).

<sup>144</sup> Schori (2018), p. 26.

faut-il pour conseiller une personne sujette à des TLI ? Comment répartir de manière optimale les rôles entre la prévention, le conseil en matière d'addiction et les traitements psychiatriques ? Comment répartir ces rôles pour mieux atteindre les femmes et les filles, par exemple ? Quelles sont les répercussions de l'intégration du trouble lié au jeu vidéo à la CIM-111 sur la fourniture de conseils et les offres de traitement ? Et quels efforts faut-il déployer pour améliorer la perméabilité et la communication entre les systèmes de soins ordinaire et spécifique, les écoles et les cliniques psychiatriques ?

Autant de questions qui restent sans réponse et qui continueront d'occuper les services spécialisés en matière d'addictions.

## 6. LIMITES DE CE RAPPORT

---

Les difficultés et limites de ce rapport ont principalement concerné l'interprétation des chiffres relatifs aux prévalences. En raison des nombreuses définitions des TLI et des différentes approches méthodologiques, il n'a en effet pas été simple de les comparer et, partant, de formuler de conclusions épidémiologiques fiables. La grande diversité des orientations au sein du groupe d'experts (eux-mêmes issus des domaines scientifiques, de la prévention, du conseil, du traitement) n'a pas posé problème ; les éventuelles divergences ont pu être identifiées, présentées et débattues. La plus grande difficulté rencontrée a été de respecter la longueur du rapport de synthèse telle que demandée par l'OFSP. Il serait utile pour les prochains rapports de formuler des consignes réalistes dès le départ. Il n'a pas été possible de résumer tous les thèmes traités en 10 pages maximum comme demandé, notamment en raison du nombre croissant et réjouissant de publications en la matière.

## 7. CONCLUSIONS ET RECOMMANDATIONS

---

Internet est relativement récent, sa disponibilité permanente via les smartphones encore plus. Ce n'est qu'au cours de la dernière décennie que les réseaux sociaux sont devenus un phénomène qui concerne toutes les générations et toutes les couches de population. La recherche, l'aide en cas d'addiction et la prévention des addictions, les organes de réglementation, mais aussi les classifications diagnostiques se voient confrontés au défi de taille de suivre ces évolutions rapides.

Le groupe d'experts accompagne et observe les évolutions pour le compte de l'Office fédéral de la santé publique. La présente phase de projet prend fin avec ce rapport de synthèse, la publication du « Guide pour les professionnels sur les usages des écrans » et après cinq demi-journées de séance, auxquelles les experts ont participé sans rétribution aucune. Les experts ont identifié la nécessité d'intervenir dans les domaines suivants :

- Pendant longtemps, la catégorie des addictions non liées à des substances comportait uniquement l'addiction aux jeux d'argent. S'agissant des TLI, il reste une multitude d'incertitudes pour la définition d'un terme, d'une pathologie et des points communs neurologiques. Les **critères de diagnostic et la définition des TLI** doivent encore être consolidés. Il faudrait renforcer la recherche en la matière dans le cadre de la mise en œuvre de la CIM-11.
- L'intégration **du trouble lié au jeu vidéo dans la CIM-11 de l'OMS** est partiellement controversée au sein du groupe d'experts. L'effet positif du « renforcement des addictions comportementales » comme tableau clinique reconnu ne devrait pas être contrebalancé par une pathologisation générale de la pratique des jeux vidéo. Les répercussions de la CIM-11 sur les TLI – en particulier sur leur traitement – devront être suivies de près et étudiées.
- S'agissant du **tableau clinique et des comorbidités**, il reste une série de questions ouvertes : quels sont les éléments qui peuvent favoriser l'apparition de TLI ? Quelles comorbidités sont liées à une utilisation problématique d'internet ? Quels sont les interactions entre TLI et abus de substances ? Il est clair déjà aujourd'hui que les TLI sont souvent liés à une multitude de comorbidités. Le groupe d'experts espère que davantage d'études seront menées.
- La **situation en matière de données sur la prévalence de l'utilisation problématique d'internet en Suisse s'est améliorée avec l'Enquête suisse de la santé 2017**. Cela étant, la définition peu claire, les différentes méthodes de recensement et les échelles variables rendent difficiles les comparaisons avec d'autres pays, entre les catégories de population et au fil du temps. Les rapports de synthèse et les échanges entre experts permettent de catégoriser et d'interpréter les statistiques existantes. Cela étant, l'Enquête suisse sur la santé

n'est réalisée qu'à intervalle de cinq ans. Or le mode d'utilisation change très vite et les progrès technologiques se poursuivent à grand rythme. Il y a un grand risque de passer à côté d'évolutions importantes. C'est pourquoi le groupe d'experts recommande de mener plus souvent des enquêtes plus brèves à ce sujet.

- Une **partie croissante de la population dispose d'appareils et d'un accès à internet depuis la naissance**. Il reste des questions ouvertes en ce qui concerne les effets de cohorte : les personnes aujourd'hui souffrant de TLI continueront-elles d'en souffrir à l'avenir ? Par ailleurs, il n'existe quasi aucune base scientifique sur les effets biologiques, psychiques et sociaux à long terme de l'utilisation intensive d'internet. Les conséquences d'une plus grande utilisation des médias par les jeunes enfants sont également encore peu étudiées. C'est pourquoi le groupe d'experts estime important de fournir davantage de moyens financiers pour de telles études.
- On suppose que les **femmes sont prises en charge surtout en raison de comorbidités et que les TLI restent non traités**. Dans le même temps, on part de l'hypothèse que les expressions « typiquement féminines » d'une utilisation problématique d'internet s'intègrent mieux dans le quotidien, raison pour laquelle elles sont moins perçues, ce qui influence à son tour la motivation au changement. L'étude IBS Femme menée en Allemagne a examiné ces hypothèses. Il serait également intéressant de savoir où et dans quelle mesure les filles sont prises en charge pour des TLI en Suisse. Le groupe d'experts recommande d'intégrer les questions de genre dans la recherche et la prévention.
- Les **progrès technologiques** se poursuivent à un rythme effréné et les modèles économiques de l'industrie des jeux vidéo se développent. Plusieurs pays ont catégorisé les *loot boxes* parmi les éléments des jeux d'argent et les ont interdites. Selon le groupe d'experts, il faut également réglementer davantage le domaine des jeux d'argent simulés et de la définition des limites d'âge des jeux comportant de nombreux éléments favorisant l'addiction.
- **La mise en œuvre de la loi fédérale sur les jeux d'argent est en cours** : depuis l'introduction des jeux d'argent en ligne en Suisse en été 2019, la bataille entre les différents exploitants pour gagner des parts de marché est féroce et s'accompagne de campagnes de publicité nationales. Diverses études sont actuellement en cours sur cette thématique. Il s'agira de suivre de près les évolutions dans le domaine des jeux d'argent en ligne en Suisse au cours des prochaines années.
- Lors de la consultation du projet de **loi fédérale sur la protection des mineurs en matière de films et de jeux vidéo (LPMFJ)**, certains acteurs de l'aide et de la prévention en matière d'addictions ont demandé que l'accès des mineurs aux jeux particulièrement addictifs soit réglementé. Le groupe d'experts est divisé quant à l'utilité de cet outil ; il recommande néanmoins en majorité l'intégration de tels critères dans le texte de loi. Considérant en particulier l'importance culturelle et sociétale des jeux vidéo, l'industrie vidéoludique et surtout l'État devront à l'avenir grandement renforcer leur responsabilité en la matière.
- **Pour les services spécialisés en matière d'addictions, le défi consiste à suivre de près les évolutions très rapides**. Comment arriver à une prise en charge aussi large que possible des personnes souffrant de TLI ? Faut-il un nombre réduit de centres spécialisés ou, au contraire, renforcer les offres de traitement des addictions comportementales dans les centres de conseil régionaux ? Comment répartir de manière optimale les rôles entre la prévention, le conseil en matière d'addiction et les traitements psychiatriques ? La mise sur pied d'offres qui s'adressent spécifiquement aux femmes dans les centres de conseil et de prévention constitue un autre enjeu. C'est pourquoi le groupe d'experts recommande de maintenir et d'augmenter les offres dédiées aux services de prévention et spécialisés dans les addictions. Ceux-ci doivent pouvoir fournir des formations et des formations continues aux institutions<sup>145</sup> qui travaillent avec des enfants et des adolescents, afin de leur

---

<sup>145</sup> « Institution » désigne ici par exemple les écoles, les hautes écoles pédagogiques, les associations, les garderies et les groupes de jeunes et de sport.

permettre de mettre en place une intervention précoce adaptée et facile d'accès, en particulier en ce qui concerne les filles et les femmes.

Le groupe d'experts remercie l'OFSP pour ce mandat important. Il recommande de mener à bien une prochaine phase de projet sous la direction du Fachverband Sucht et du GREA et se tient volontiers à disposition pour cette tâche.

## 8. BIBLIOGRAPHIE

---

- Achab S. (2018): Überlegungen zu den psychischen Herausforderungen von Always on bei Jugendlichen. Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (Ed.), Aufwachsen im digitalen Zeitalter. Bericht der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Bern: Schweizerische Eidgenossenschaft.
- Al Kurdi, C., Notari, L., Kuendig, H. (2020) : Jeux d'argent sur internet en Suisse : Un regard quantitatif, qualitatif et prospectif sur les jeux d'argent en ligne et leur convergence avec les jeux vidéo, Lausanne : GREA & Addiction Suisse.
- Annaheim B., Müller M., Inglin S., Wicki M., Windlin B., Gmel G. (2012): Internetgebrauch und interaktive (Online-)Games - Zusammenfassung. Lausanne/Zürich: Sucht Schweiz.
- Barrense-Dias Y., Berchtold A., Suris JC (2019) : GenerationFRee : Rapport final de l'étude longitudinale sur la problématique des jeux d'argent chez les jeunes (15-24 ans) du canton de Fribourg. Lausanne : Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Raisons de santé 304).
- Baumberger P., Richter F., Walker H. (2016): «Onlinesucht» in der Schweiz. Zwischenbericht der ExpertInnengruppe. Lausanne/Zürich: Fachverband Sucht und Groupement romand d'études des addictions (GREA).
- Berger C. (2020): Mädchengerechte Suchtprävention. Bern: SuchtMagazin 2/2020.
- Bilke-Hentsch O., Nielsen M. (2018): Die «Liegenden»: Phänomenologie adoleszenter Entwicklungsverweigerung. Bern: SuchtMagazin 2/2018.
- Bleckmann, P. (2020): Medienmündig. Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. 7. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bundesamt für Gesundheit (2012): Gefährdungspotenzial von Internet und Online-Games. Expertenbericht des BAG in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) vom 09.06.2009 und Schmid-Federer (09.3579) vom 10.06.2009.
- Bundesamt für Statistik (2020): Internetnutzung in der Schweiz nach Alter, Entwicklung, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft/gesamtindikatoren/haushalte-bevoelkerung/internetnutzung.html> (aufgerufen am 24. April 2020).
- Bundesamt für Statistik (2019): Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017, Tabelle Problematische Internetnutzung.
- DAK-Gesundheit (2018): «WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media». DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. Hamburg: DAK-Gesundheit Gesetzliche Krankenversicherung.
- Delgrande Jordan, M. (2020). Les écrans, Internet et les réseaux sociaux - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 (Rapport de recherche n° 114). Lausanne : Addiction Suisse.
- Dey M., Haug S. (2019): Glücksspiel: Verhalten und Problematik in der Schweiz im Jahr 2017. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF).
- Donath C. (2018): Drogen- und Suchtbericht 2018. Berlin: Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung.

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ, 2019): Aufwachsen im Digitalen Zeitalter. Bern: Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen.

Gmel G., Khazaal Y., Studer J., Baggio S., Marmet S. (2019): Development of a short form of the compulsive internet use scale in Switzerland. *International Journal Methods Psychiatry*, <https://doi.org/10.1002/mpr.1765>.

Götz M. (2019): Die Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram und ihre Bedeutung für Mädchen, Zusammenfassung der Ergebnisse einer Studienreihe. *Television*, 32/2019/1.

Heeg R., Steiner O. (2019): Broschüre «Always on»: Wie erleben Jugendliche das ständige Online-Sein?. Bern: Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen.

Hermida M. (2019): EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen. Goldau: Pädagogische Hochschule Schwyz.

Knocks S., Sager P., Perissinotto C. (2018): «Onlinesucht» in der Schweiz. Synthesebericht 2016-2018. Zürich/Lausanne: GREA und Fachverband Sucht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

Macey J., Hamari J. (2018): eSports, skins and loot boxes: Participants, practices and problematic behaviour associated with emergent forms of gambling. *New Media & Society*, Volume: 21 Issue: 1, Page(s): 20-41.

MaLisa Stiftung (2019): Weibliche Selbstinszenierung in den neuen Medien. Ergebnisse einer Studienreihe.

Müller, K. W. et al. (2019): Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme).

Rumpf H. (2017): Expertise «Suchtfördernde Faktoren von Computer und Internetspielen». Universität zu Lübeck. Im Auftrag des Arbeitsstabs der Drogenbeauftragten der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit.

Scherer L., Müller K.W., Mader L. (2020): Internetbezogene Störungen bei Frauen – ein unerkanntes Gesundheitsproblem? Bern: SuchtMagazin 2/2020.

Schöber T., Stadtmann G. (2020): Fortnite: The Business Model Pattern Behind the Scene. Discussion Paper No. 415. Verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3520155>

Schori D. (2018): Bestandsaufnahme und Bedarfserhebung Schadensminderung. Resultate der Befragung in Kantonen und Gemeinden. Bern: Infodrog.

Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. (2020): EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.

Steiner O., Heeg R. (2019): Studie Always on: Wie Jugendliche das ständige Online-Sein erleben. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW: MuttENZ/Olten im Auftrag der Eidg. Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Verfügbar unter: [www.alwayson-studie.ch](http://www.alwayson-studie.ch).

Suter L., Waller G., Bernath, J., Külling C., Willemsse I., Süss D. (2018): JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Turel O., Bechara A. (2019): Little video gaming in adolescents can be protective, but too much is associated with increased substance use. *Journal Substance Use & Misuse*, Volume 54, 2019 - Issue 3.

Waller G., Suter L., Bernath J., Külling C., Willemsse O., Martel N., Süss D. (2020): MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2020. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.