

## **Introduction**

Le présent document présente la vision du GREA sur l'hyperconnectivité (usage excessif des médias électroniques). Il fait suite à de nombreux échanges professionnels et s'appuie sur les résultats de la recherche en la matière. Les médias électroniques ont intégré le champ des addictions sans substance, appelé aussi «nouvelles addictions» ou «addictions comportementales». Au cours de ces dernières années sont apparues des offres de prévention et de traitement, et des spécialistes ont développé des compétences solides sur la question. C'est notamment le cas en Suisse romande, où se trouvent plusieurs centres spécialisés.

Par le positionnement représenté dans ce document, les professionnels des addictions entendent participer à ce débat.

## **Terminologie et définition**

Le GREA recommande d'utiliser les termes suivants:

***Hyperconnectivité*** pour aborder la problématique dans son ensemble.

Ce terme fait référence à un usage important des médias électroniques, mais garde une posture neutre par rapport au sens des pratiques.

***Médias électroniques*** pour nommer le domaine en général.

Les médias électroniques regroupent les supports comme la télévision, la radio, l'ordinateur, le téléphone portable, la tablette numérique, etc.; le terme intègre la notion d'écran. Nous proposons également d'y inclure le système de connexion internet, ainsi que les contenus comme les jeux vidéo, les réseaux sociaux, ainsi que toutes les activités pratiquées à partir d'un support électronique.

Apparemment: nouveaux médias, écran, internet, on line, mondes numériques.

***Usage problématique*** ou ***usage excessif*** pour aborder la question des risques et des problèmes directement ou indirectement liés à l'hyperconnectivité.

Le terme «excessif» ne correspond pas exclusivement à la notion temporelle (temps passé à l'utilisation d'un média électronique), mais plutôt au fait de l'utiliser de manière à générer des conséquences dommageables pour la santé ou le développement social de l'individu.

***Cyberaddiction*** pour aborder la question de l'addiction aux médias électroniques en référence à la définition de l'addiction du GREA.

Ce terme devrait être réservé à un usage professionnel.

Le GREA recommande de ne pas utiliser le terme de *cyberaddiction* pour les mineurs, auquel on préférera «*usage problématique*» ou «*usage excessif*», en raison du risque de stigmatisation et de la capacité observée chez la grande **majorité** des jeunes de changer facilement de comportement lors du passage à la vie adulte.

## **Compréhension de la problématique**

Le domaine des médias électroniques est en évolution constante. Les jeunes générations s'adaptent très vite à ces changements, alors que les adultes et, a fortiori les institutions, sont plus lents à en saisir les enjeux. Il en résulte une tension générationnelle sur la manière de considérer les pratiques associées, qui peut se manifester au niveau de la sphère familiale, de l'école ou de la société en général. Danger pour les uns, opportunité ou réalité pour les autres, il n'existe pas, aujourd'hui, de consensus social sur la lecture du phénomène. Le GREA reste spécialement attentif aux problèmes de stigmatisation, qui peuvent survenir lors d'une pathologisation excessive de comportements différents. Le terme d'addiction, notamment, recouvre une réalité complexe, qui s'appuie sur une souffrance profonde et avérée des personnes et ne peut pas être utilisé à la légère, au risque de produire des dommages.

Dans toutes les problématiques addictives, il n'est pas possible de comprendre le sens des pratiques, ni de construire les réponses adaptées, sans envisager l'ensemble du phénomène et des différents types de consommation. Il en va de même pour les médias électroniques. Devenus aujourd'hui omniprésents dans notre société, ils imprègnent notre vie de tous les jours au point de changer bon nombre de comportements et de représentations sociales. C'est à partir de cette réalité, partagée par tous, et dont nous devons assumer collectivement la responsabilité, que des usages excessifs se développent. C'est donc l'ensemble de la communauté et des utilisateurs qui est concerné.

Le GREA récuse ainsi une vision uniquement centrée sur les usages problématiques et la responsabilité seule de l'individu. Les pratiques sociales ont toujours un sens qui se construit à travers les représentations de l'ensemble du corps social. Les limites et les interdits qui sont posés dans les usages offrent un cadre protecteur aux personnes en situation de vulnérabilité. Il existe ainsi une responsabilité partagée entre l'individu et la société, pour prévenir et réduire les dommages de l'hyperconnectivité.

## **La parole des utilisateurs**

À travers l'utilisation et les représentations des médias électroniques, il existe une rupture numérique entre les jeunes et les adultes. Ce phénomène est peut-être temporaire; les «digital natives» (les jeunes) utilisent les médias électroniques différemment que les «digital migrants» (adultes). La notion de conflit intergénérationnel n'est pas nouvelle, mais elle s'exprime dorénavant aussi à travers l'utilisation des médias électroniques. Cette situation concerne notamment la sphère familiale et l'école.

Le champ des addictions est concerné de près par ce phénomène dans la mesure où certains messages s'y réfèrent directement (addiction, dépendance, perte de contrôle, etc.). Un travail important de clarification et d'information est nécessaire. Le GREA soutient l'idée que les jeunes, en tant qu'utilisateurs, ont un rôle à jouer dans cette démarche d'information et d'explication vis-à-vis des enjeux liés aux médias électroniques.

## **La prévention**

Dans une logique de promotion de la santé, la prévention des usages problématiques, doit être accompagnée d'un renforcement des compétences et de valorisation des ressources propres à l'individu et à son entourage (cf. modèle de l'intervention précoce). L'omniprésence des médias électroniques demande un nouveau type de prévention. Le jugement critique par rapport à son propre comportement, tout comme la construction collective de représentations de la question constituent le cœur de ce travail (ex.: projet In medias).

Comme pour les autres domaines dans les addictions, une prévention efficace passe par une intégration coordonnée de mesures dites structurelles (régulation de l'offre, limitation de l'accès, fiscalité, etc.), une sensibilisation de la population et des messages adaptés à certains publics spécifiques. Elle doit être coordonnée avec la prévention d'autres usages excessifs (tabac, alcool, drogues, jeux) dans une logique de politique intégrée des addictions basée sur le modèle du cube (psychoaktiv.ch).

## **La réduction des dommages**

Interdire l'accès à l'usage des médias électroniques ne fait pas de sens aujourd'hui. Le GREA recommande de protéger les individus en situation de vulnérabilité par des mesures de réduction des dommages. À l'instar de ce qui existe pour la consommation d'alcool, des instruments favorisant une utilisation contrôlée de l'usage de médias électroniques peuvent s'avérer utiles. Ces instruments peuvent s'appuyer sur les supports (limite de temps, autocontrôle, monitoring) ou sur un travail communautaire (espace de jeux, médiateurs, forum).

## **Le traitement**

Une offre d'accompagnement thérapeutique gratuite et de qualité doit pouvoir être disponible partout en Suisse. Les professionnels des addictions ont développé des compétences pointues dans le champ des addictions sans substance, notamment en Suisse romande. Il est important de ne pas trop médicaliser le premier contact avec une offre d'accompagnement, afin d'éviter une stigmatisation trop forte. Les notions de repérage et d'évaluation du modèle de l'intervention précoce sont ici très importantes.

Concernant les jeunes, il est recommandé de travailler avec l'environnement et la famille. L'hyperconnectivité chez un mineur est fréquemment le symptôme ou l'expression d'une situation intra-familiale douloureuse. Raison pour laquelle, les approches systémiques (par exemple MDFT, thérapie familiale) obtiennent de très bons résultats.

## **Régulation du marché**

Le marché des médias électroniques (supports, contenus) n'est pas soumis à une législation particulière, en dehors des lois qui garantissent la liberté de commerce. Il s'agit cependant d'un marché très porteur, soumis à une forte concurrence, qui comporte des risques en termes de consommation excessive et qui, de plus, cible les jeunes. Une clarification des rôles est nécessaire entre sensibilisation d'une part, marketing et publicité d'autre part.

Le GREA recommande de réfléchir à une meilleure collaboration avec l'industrie et les utilisateurs, pour trouver des possibilités d'encadrement des pratiques potentiellement excessives (par exemple certains types de jeux vidéo). Il soutient également des mesures qui permettraient aux marchés de participer financièrement aux conséquences liées à l'hyperconnectivité, comme c'est le cas déjà pour les jeux d'argent, le tabac ou l'alcool.

## **Responsabilité du politique**

Les médias électroniques et leur usage font partie aujourd'hui du débat politique. Pour nourrir ce débat, il faut soutenir les démarches scientifiques visant à mieux évaluer leurs effets (épidémiologie, monitoring). La formation a également un rôle essentiel à jouer. Par contre, les propositions unilatérales qui consistent à interdire des contenus spécifiques selon l'âge des utilisateurs sont peu réalistes, vu la facilité de contourner ce genre de réglementation dès qu'on touche au numérique. Le GREA se réfère aux connaissances qui existent sur les effets contreproductifs de la prohibition, notamment en termes de pénalisation et de stigmatisation des utilisateurs. Les autorités politiques doivent être sensibilisées à la question de l'hyperconnectivité et promouvoir une approche basée sur la prévention et la réduction des dommages, en partenariat avec les utilisateurs et tous les acteurs concernés (économie, éducation et santé).

La Confédération et les cantons doivent clarifier les responsabilités, les compétences et le financement d'une offre de prévention, de l'intervention précoce et du traitement de la cyberaddiction.

FR/JFS/GREA/29.06.2012