



ADDICTION | SUISSE

Hyperconnectivité : Ampleur de l'usage problématique d'activités en ligne en Suisse et possibilités de prévention Résultats de l'étude HBSC 2022

**Symposium Jeunes et Médias (sous-plénière)
Berne, le 9 mai 2023**

Marina Delgrande Jordan, Valentine Schmidhauser, Nora Balsiger

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

Étude « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC)



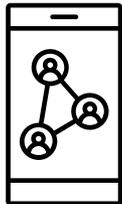
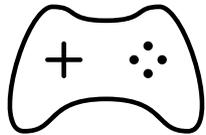
L'étude HBSC en bref

- Étude internationale dans plus de 50 pays sous l'égide de l'OMS
- Étude multithèmes
- Suisse: enquête nationale représentative, réalisée tous les quatre ans depuis 1986
- Objectif: monitoring des comportements de santé, bases pour la promotion de la santé et la prévention
- Financement: OFSP et la plupart des cantons
- Approuvée par les sept Commissions d'éthique suisses

Échantillon national 2022

- Classes sélectionnées au hasard parmi l'ensemble des classes de 5^e à 9^e années de programme (7^e à 11^e HarmoS)
- Questionnaire anonyme, rempli en classe pendant une heure de cours, participation volontaire
- Rempli en classe de mars à juin 2022
- 74,2 % des 857 classes sélectionnées ont participé
- Échantillon national représentatif: 636 classes, soit 9'345 élèves de 11 à 15 ans

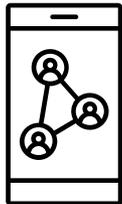
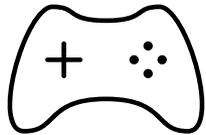
Jeux vidéo et réseaux sociaux: de nombreux avantages, mais aussi des risques: quelques exemples



Les avantages: divertissement, communication, socialisation et construction de l'identité dans la relation à l'autre, augmentation d'aptitudes et de capacités cognitives (jeux vidéo), entre autres.

Les risques: contenus inadaptés à l'âge, cyberharcèlement, mauvaises rencontres, peur de manquer quelque chose d'intéressant (FOMO), trouble de type addictif (CIM-11: diagnostic spécifique pour les jeux vidéo), entre autres

Jeux vidéo et réseaux sociaux: de nombreux avantages, mais aussi des risques: quelques exemples



Les avantages: divertissement, communication, socialisation et construction de l'identité dans la relation à l'autre, augmentation d'aptitudes et de capacités cognitives (jeux vidéo), entre autres.

Les risques: contenus inadaptés à l'âge, cyberharcèlement, mauvaises rencontres, peur de manquer quelque chose d'intéressant (FOMO), **trouble de type addictif (CIM-11: diagnostic spécifique pour les jeux vidéo)**, entre autres

Monde numérique: apports et limites de l'étude HBSC

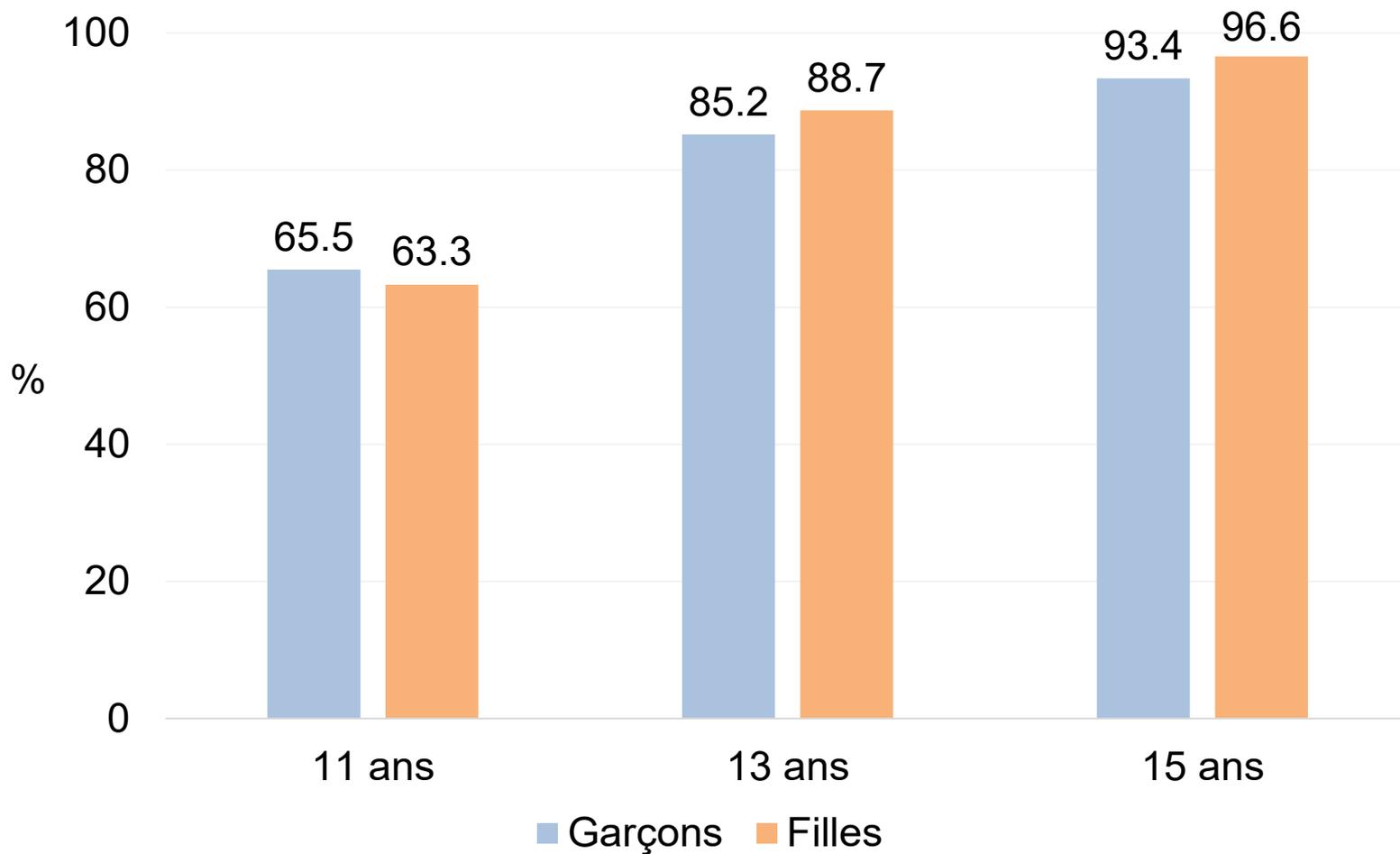
- Cliché instantané de pratiques en ligne et de certains usages problématiques. Lien avec la santé psychique et d'autres comportements (prochains rapports thématiques HBSC)
- Ne renseigne pas sur les usages de différents types de jeux vidéo et de réseaux sociaux (voir e.a. les études MIKE et JAMES)
- « **Usage problématique** » - **Une définition**: dans certaines situations de vulnérabilité, les jeux vidéo resp. les réseaux sociaux peuvent mener à une perte de contrôle (en principe du temps qui leur est consacré), avec des répercussions négatives importantes pour la santé, les relations sociales et la scolarité.
- **Choix terminologique**: « usage problématique » plutôt que « trouble addictif » ou « addiction », car dans ce cas il faut un diagnostic posé dans un cadre clinique. Ce diagnostic ne peut être déduit des réponses données dans le cadre d'une enquête populationnelle telle que HBSC.



Situation en 2022 et évolution récente

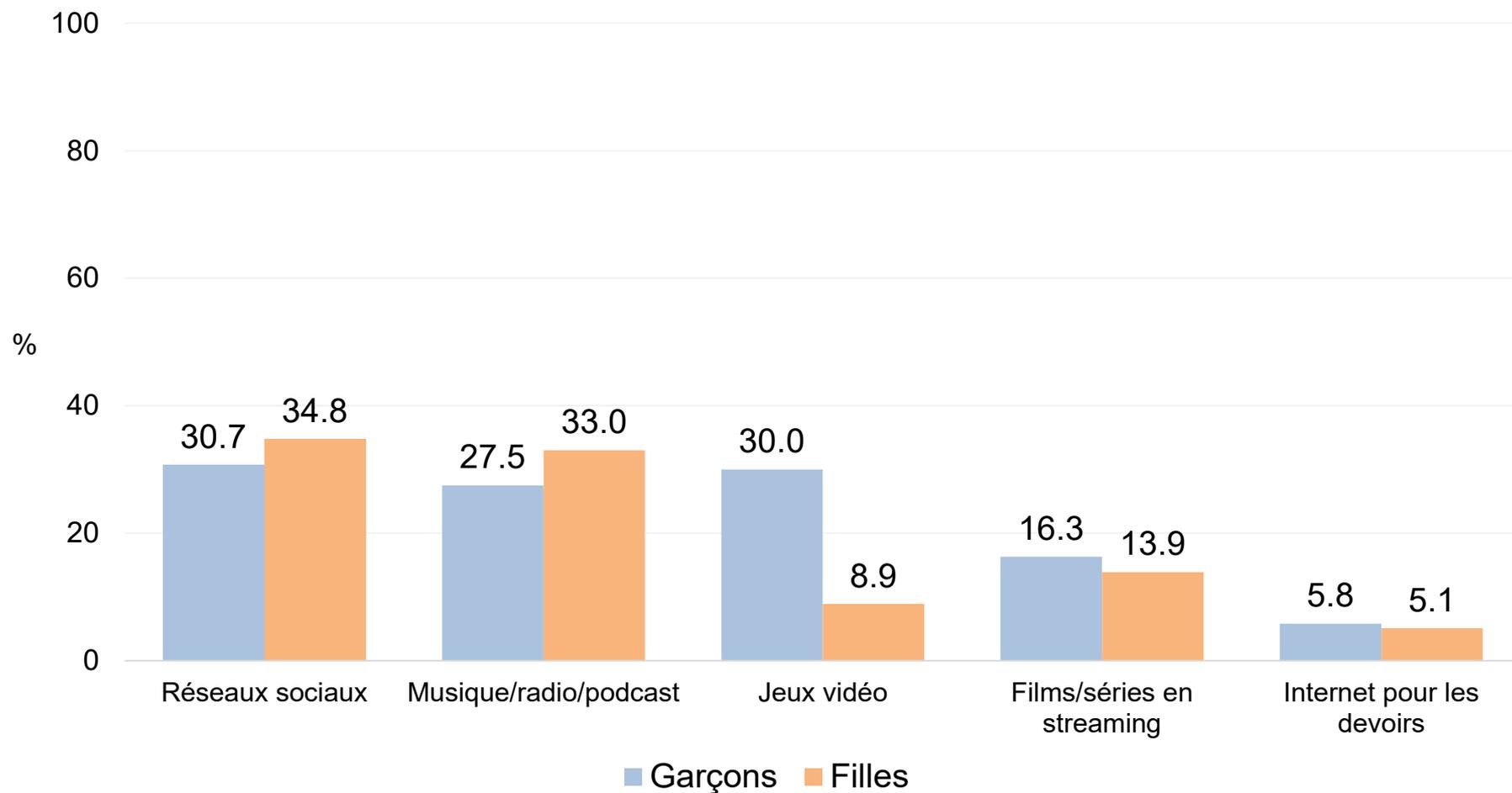


En ligne chaque jour, toutes activités confondues (HBSC 2022)



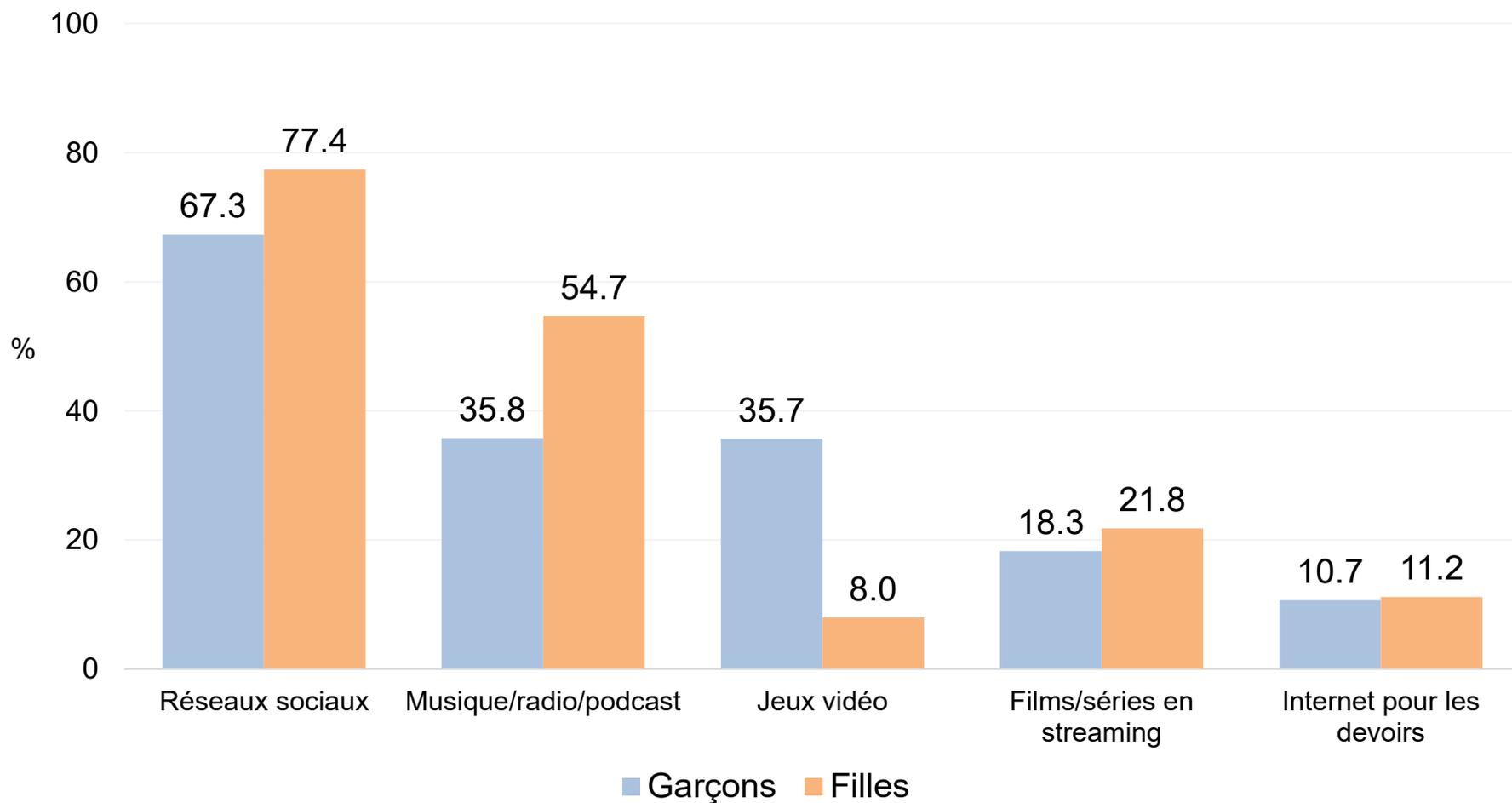
En ligne chaque jour, selon l'activité

Chez les 11 ans (HBSC 2022)



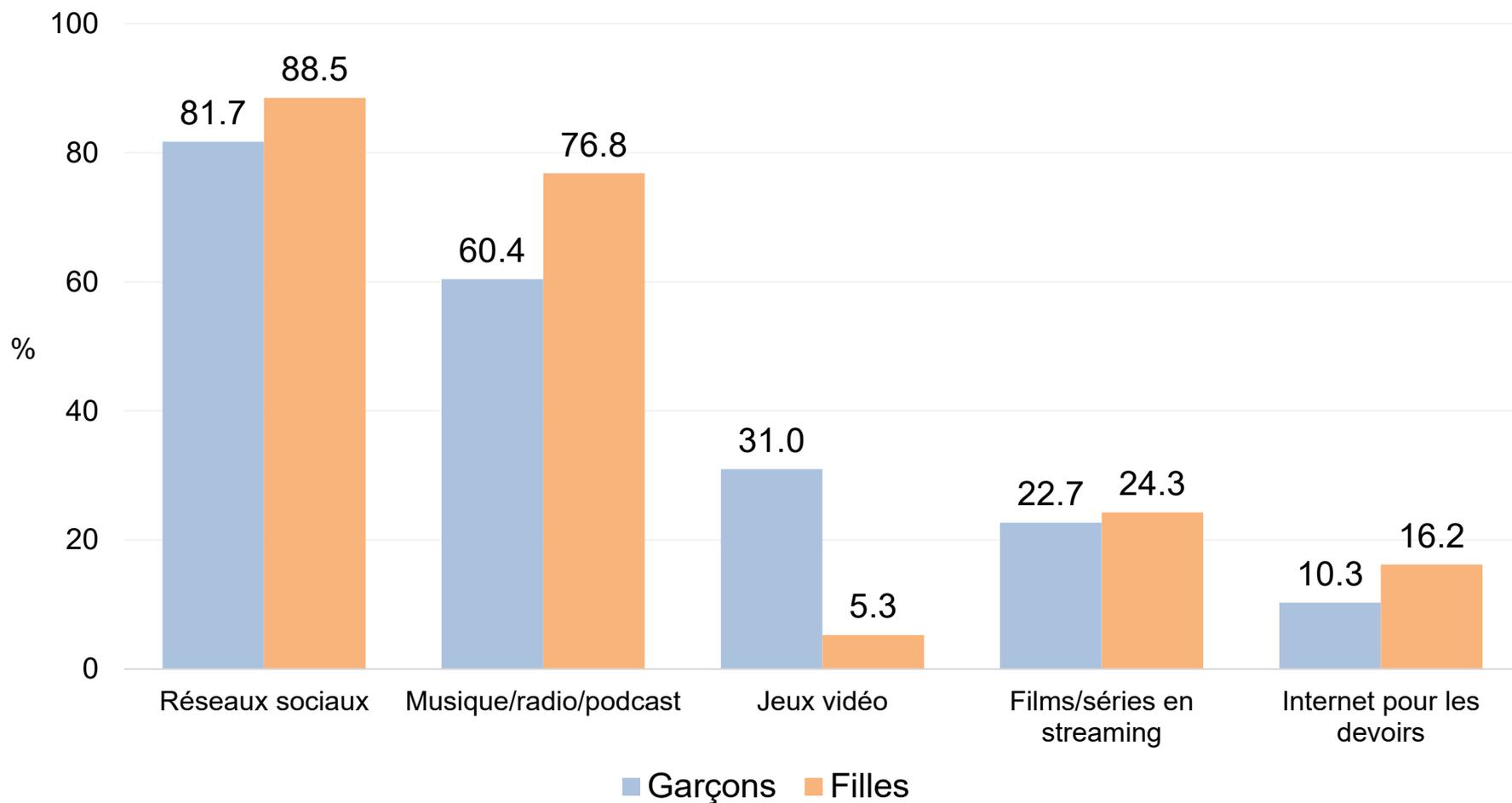
En ligne chaque jour, selon l'activité

Chez les 13 ans (HBSC 2022)



En ligne chaque jour, selon l'activité

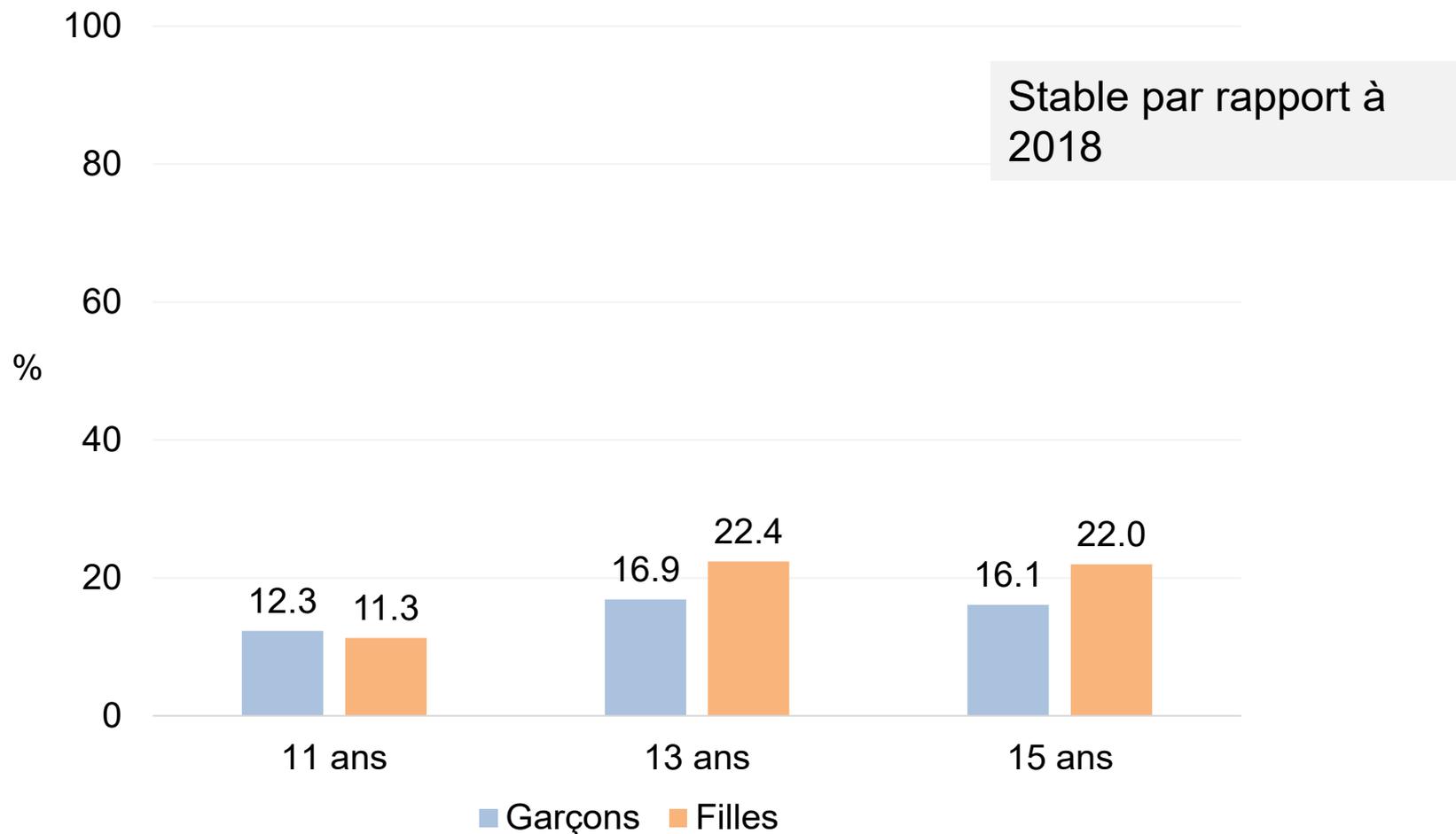
Chez les 15 ans (HBSC 2022)



Réseaux sociaux

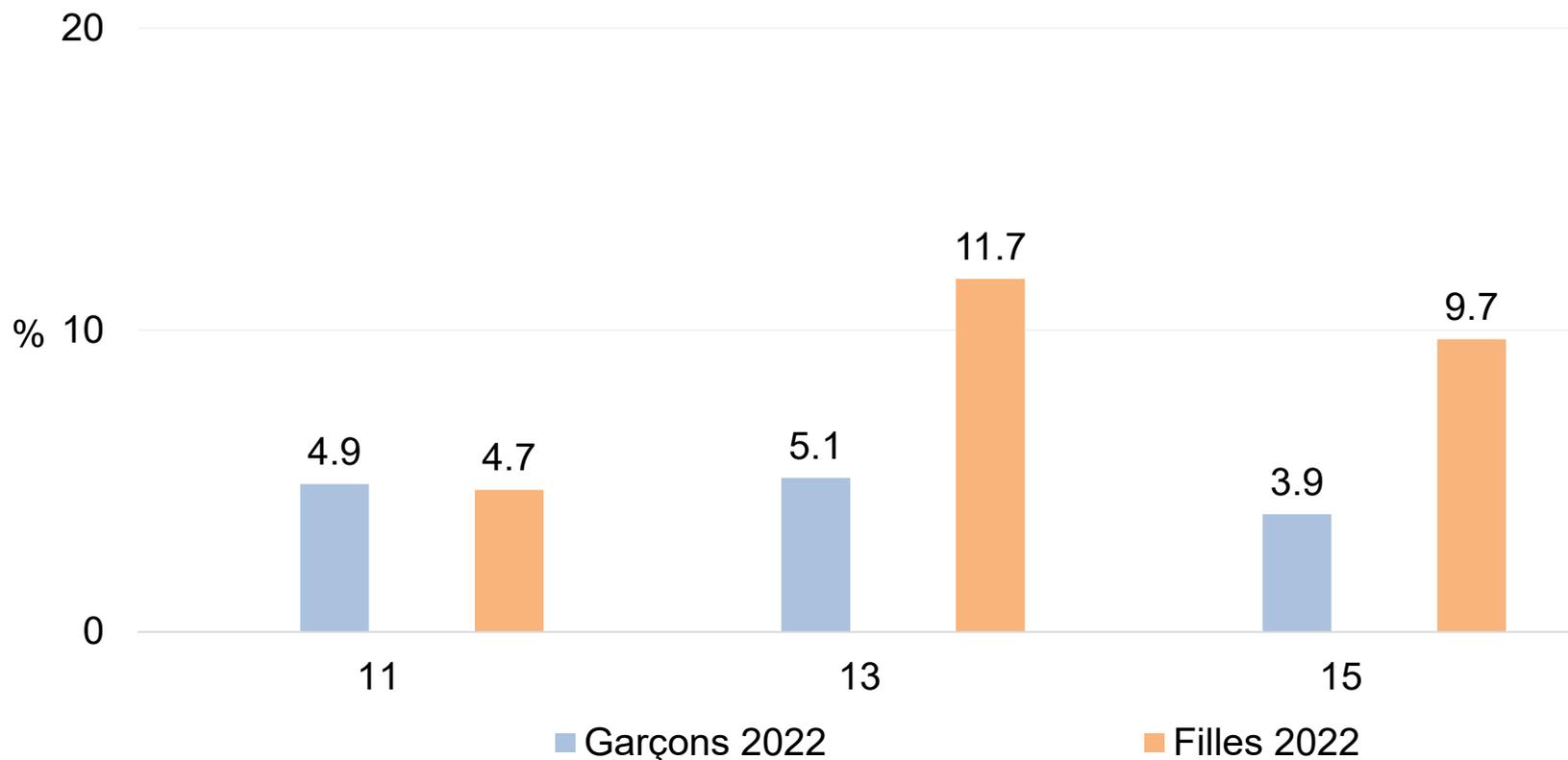
- En 2018 et 2022, utilisation de l'échelle '*The Social Media Disorder Scale*' (SMDS) de van den Eijnden et collègues (2016); 9 questions selon les 9 critères suggérés par le DSM-5 (*Internet Gaming Disorder*) (APA, 2013)
- Pas validée en contexte clinique
- 9 signes évoquant un usage problématique des réseaux sociaux
- Questions posées aux 11 à 15 ans qui vont au moins occasionnellement sur les réseaux sociaux (env. 97% des garçons et env. 97% de filles)

Contacts en ligne presque toute la journée, tous interlocuteur·rice·s confondus (HBSC 2022)



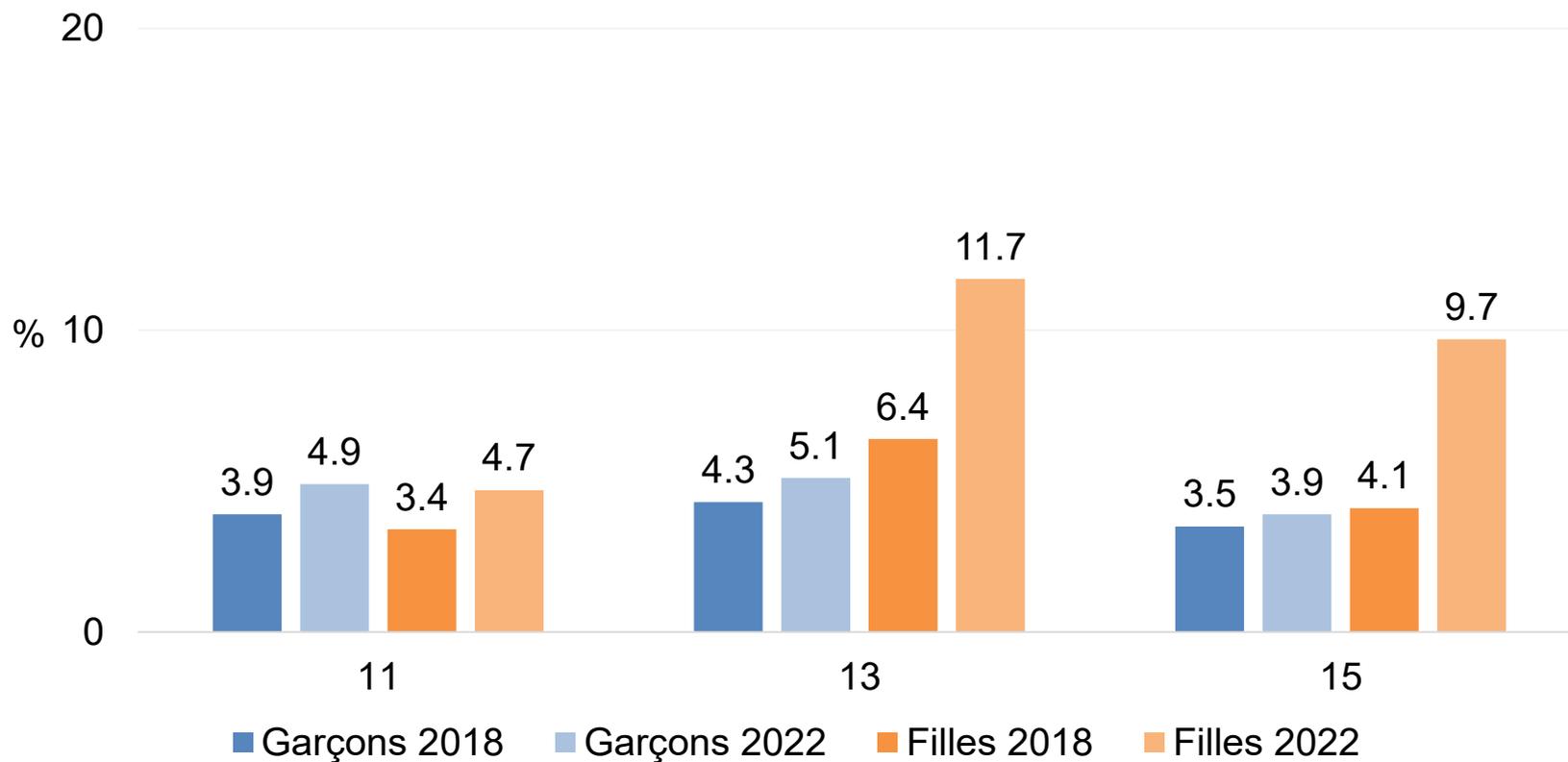
Usage problématique des réseaux sociaux (estimation selon SMDS)

≥ 6 points sur échelle de 0 à 9 points (HBSC 2018 - 2022)



Usage problématique des réseaux sociaux (estimation selon SMDS)

≥ 6 points sur échelle de 0 à 9 points (HBSC 2018 - 2022)



Usage problématique des réseaux sociaux – detail des signes (I) (HBSC 2022)

Au cours des 12 derniers mois...		11 ans	13 ans %	15 ans
1. es-tu souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs ?	garçons	29.1	39.2	38.9
	filles	36.6	57.2	60.1
2. as-tu essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y arriver ?	garçons	29.8	32.6	26.9
	filles	36.9	49.8	55.4
3. as-tu régulièrement remarqué que tu ne pouvais penser à rien d'autre qu'au moment où tu pourrais à nouveau utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	19.1	20.9	14.3
	filles	14.0	25.8	24.0
4. t'es-tu régulièrement senti-e pas content-e car tu voulais passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?	garçons	19.9	21.2	12.6
	filles	20.2	25.2	23.0
5. t'es-tu régulièrement disputé-e avec d'autres personnes à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	14.6	19.6	15.9
	filles	15.0	22.3	23.6

Usage problématique des réseaux sociaux – détail des signes (II) (HBSC 2022)

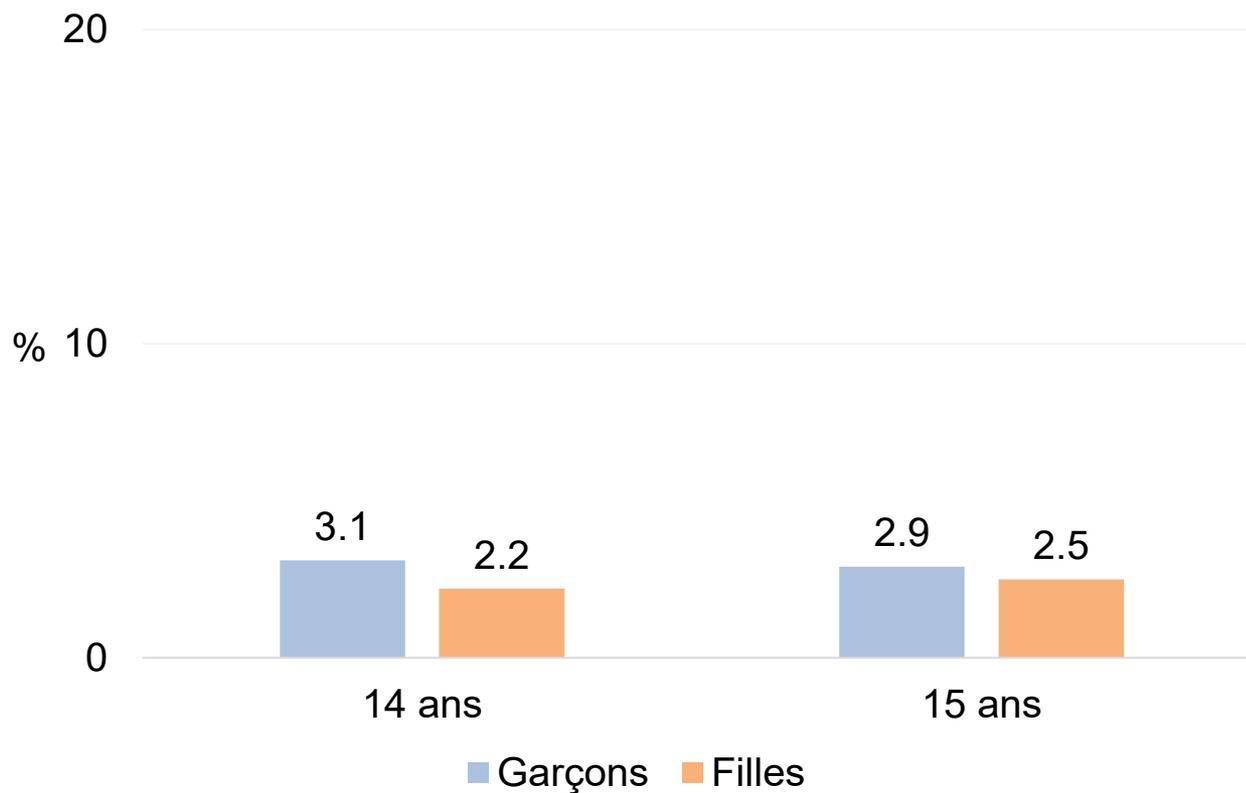
Au cours des 12 derniers mois...		11 ans	13 ans %	15 ans
6. as-tu eu un conflit sérieux avec tes parents, frères ou sœurs à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	14.2	15.6	13.8
	filles	12.3	22.6	21.5
7. t'es-tu souvent senti·e mal quand tu ne pouvais pas utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	16.7	15.1	13.6
	filles	13.5	21.6	20.1
8. as-tu régulièrement menti à tes parents ou à tes ami·e·s à propos du temps que tu passes sur les réseaux sociaux ?	garçons	12.7	14.1	18.8
	filles	13.5	19.8	18.8
9. as-tu régulièrement délaissé d'autres activités (p. ex. loisirs. sport) car tu voulais utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	11.9	13.2	10.3
	filles	9.5	17.6	20.6

Jeux vidéo en ligne

- Pour la première fois en Suisse utilisation de l'échelle *Internet Gaming Disorder Test-10 items* (IGDT-10) de Király et collègues (2017). 10 questions selon les 9 critères suggérés par le DSM-5 (*Internet Gaming Disorder*) (APA, 2013).
- Pas validée en contexte clinique
- 10 signes évoquant un usage problématique des jeux vidéo
- Questions posées aux 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement aux jeux vidéo (env. 97% des garçons et env. 73% de filles)

Usage problématique des jeux vidéo (estimation selon IGDT-10)

≥ 5 points sur échelle de 0 à 9 points (HBSC 2022)



Usage problématique des jeux vidéo - détail des signes (I) (HBSC 2022)

Au cours des 12 derniers mois...	15 ans %	
1. as-tu joué pour soulager une humeur négative (p. ex. un sentiment d'impuissance, de culpabilité, ou d'anxiété) ?	garçons	18.6
	filles	17.5
2. quand tu ne joues pas, à quelle fréquence t'est-il arrivé de rêvasser au fait de jouer, d'avoir des pensées liées à des précédentes sessions de jeu, et/ou d'anticiper la prochaine partie ?	garçons	15.4
	filles	7.0
3. as-tu beaucoup joué malgré les conséquences négatives (p. ex. réduction des heures de sommeil, inefficacité à l'école, disputes avec ta famille ou tes ami-e-s et/ou négligence d'activités importantes) ?	garçons	11.8
	filles	11.4
4. as-tu ressenti le besoin de jouer plus souvent, ou sur des durées plus longues, pour avoir la sensation d'avoir assez joué ?	garçons	11.6
	filles	9.3
5. as-tu essayé, sans succès, de réduire le temps que tu passais à jouer ?	garçons	6.7
	filles	10.0



Usage problématique des jeux vidéo - détail des signes (II) (HBSC 2022)

Au cours des 12 derniers mois...	15 ans %	
6. as-tu préféré jouer au lieu de voir tes ami·e·s ou de participer à des activités et loisirs que tu appréciais auparavant de faire ?	garçons	6.4
	filles	7.1
7. as-tu mis en danger tes résultats scolaires à cause du jeu ?	garçons	6.8
	filles	2.0
8. à quelle fréquence t'es-tu senti·e agité·e, irritable, anxieux·se et/ou triste lorsqu'il n'était pas possible pour toi de jouer ou lorsque tu jouais moins que d'habitude ?	garçons	5.4
	filles	3.5
9. as-tu essayé de cacher à ta famille, tes ami·e·s ou à d'autres personnes importantes pour toi à quel point tu jouais, ou menti à propos de tes habitudes de jeu ?	garçons	4.0
	filles	3.6
10. as-tu perdu ou mis en danger une relation avec quelqu'un de proche à cause du jeu ?	garçons	2.5
	filles	1.0

Quelques éléments pour la pratique et la prévention

- **Situation deux ans après le début de la pandémie de COVID-19**
Stabilité de la fréquence des contacts en ligne, mais hausse de la prévalence de l'usage problématique des réseaux sociaux (notamment de leur utilisation pour échapper à des sentiments négatifs).
- **Manifestations repérables des usages problématiques**
Empiètement sur les activités importantes du quotidien, tensions dans les relations avec l'entourage, moins bons résultats scolaires.
- **Sexe/genre**
Usage problématique des réseaux sociaux plus répandu chez les filles; pas de différence pour l'usage problématique des jeux vidéo
- **Âge**
Usages déjà répandu chez les moins de 14 ans, malgré les limites d'âge fixées par certains réseaux sociaux et jeux vidéo

Plus d'informations

www.hbsc.ch

www.obsan.admin.ch/fr/MonAM

www.addictionsuisse.ch