

Hausse de l'utilisation problématique des écrans

L'utilisation à risque des écrans subit une hausse. Adolescent·es et jeunes adultes constituent une population particulièrement vulnérable. Un rapport analyse le phénomène et formule des recommandations.



© freepik

Selon l'Enquête suisse sur la santé 2022, 6,8% de la population âgée de 15 ans et plus, soit environ 500'000 personnes, se trouve concernée par un usage problématique ou à risque des écrans, hommes et femmes confondus. En 2017, ce phénomène touchait 4,8% de la population. Les taux les plus élevés sont observés chez les 15-24 ans (22%) et les 25-34 ans (près de 12%), avec une prévalence plus importante chez les femmes.

Cette tendance s'est accentuée pendant la pandémie de Covid-19, période marquée par des confinements et une utilisation accrue des médias numériques pour le travail et l'éducation. Bien que la consommation d'écrans touche toutes les tranches d'âge, l'attention se concentre principalement sur les enfants et les adolescent·es, identifiées comme populations vulnérables.

Le Groupement romand d'étude des addictions (GREA) et le Fachverband Sucht publient le dernier rapport de synthèse du groupe d'expert·es mandaté par l'Office fédéral de la santé publique pour sonder, documenter et évaluer les évolutions dans le domaine de l'utilisation des écrans. Portant sur les années 2021 à 2024, ce document compile les observations sur la prévention et l'accompagnement relatifs aux comportements en ligne, basées sur la littérature et les données épidémiologiques récentes en Suisse. Il énonce également des recommandations pour gérer les défis associés, en mettant l'accent sur les jeunes. Enfin, on note que la formulation « utilisation problématique ou à risque des écrans » remplace désormais le terme « cyberaddiction ».

Développements technologiques dynamiques

Les expert·es constatent que les marchés des jeux vidéo et des réseaux sociaux ont beaucoup évolué depuis le dernier rapport de synthèse daté de 2020. L'industrie des technologies numériques et de la communication utilise des mécanismes psychologiques (« addiction by design ») pour générer des revenus, notamment via les microtransactions et l'engagement continu des utilisateurs et utilisatrices.

Les frontières entre jeux vidéo et jeux de hasard ou d'argent s'estompent progressivement tandis que les applications de shopping se « gamifient ». Le groupe d'expert·es note également une augmentation des problèmes liés à la pornographie et aux paris sportifs en ligne. En conséquence, il relève la nécessité pour les jeunes et moins jeunes d'être accompagnés dans la gestion de ces offres numériques.

Besoin d'action et recommandations

Face à ces défis, les spécialistes proposent des recommandations stratégiques pour aborder la question de la consommation problématique et à risque des écrans. Parmi les mesures suggérées figurent :

- Soutenir le développement des prestations d'accompagnement (conseil et traitement) et encourager la formation des professionnels de santé.
- Renforcer la prévention structurelle par de nouvelles lois, par exemple sur les microtransactions, ou améliorer la législation existante (loi sur les jeux d'argent), en particulier sur les microtransactions dans les

jeux vidéo, sur la publicité ciblant les jeunes et sur la transparence des données des fournisseurs.

- Soutenir les familles : proposer des ressources et supports aux parents pour les aider à gérer l'usage des médias numériques à domicile.
- Renforcer l'éducation aux médias : sensibiliser à la conception des applications et des jeux vidéo visant à captiver et maintenir l'attention. Encourager l'utilisation des aspects positifs et créatifs des technologies modernes. Intégrer l'éducation aux médias numériques dans les cursus scolaires pour sensibiliser les enfants aux risques et leur apprendre à naviguer sur internet de manière sûre.
- Recherche continue : financer des études supplémentaires pour suivre les tendances de consommation et améliorer les stratégies d'intervention précoce.

(Source : communiqué GREA)

Télécharger [le rapport](#) (en allemand)