



Apparu au début des années 1990 et démocratisé dans les années 2000, Internet touche désormais de nombreux aspects de nos vies. Nous assistons depuis plusieurs années à une expansion de la Toile et à une généralisation de son accès. La plupart des utilisatrices et utilisateurs d'Internet profitent des avantages offerts par cet outil. Certaines formes d'utilisation peuvent cependant générer de la souffrance et se révéler problématiques.

Quelle est l'ampleur de l'utilisation d'Internet en Suisse ? À partir de quand peut-on considérer qu'une utilisation d'Internet est problématique ? Peut-on parler de cyberaddiction ? Quels sont les facteurs qui influencent les comportements problématiques ? Quels risques y a-t-il à une utilisation problématique ? Que peut-on faire en matière de prévention, de conseil et de traitement ?

# Internet

## Un monde de plus en plus connecté

Internet est présent dans toutes les sphères de l'existence. Il brise les frontières temporelles et physiques, on peut y avoir accès presque partout et en tout temps. Les connexions sont très rapides, peu coûteuses, souvent gratuites, et donnent accès à un contenu quasi infini. Avec l'arrivée des réseaux sans fil (Wi-Fi) et de la transmission de données sur les téléphones portables, l'accès à Internet s'est démocratisé et généralisé.

L'arrivée des nouvelles technologies de l'information et de la communication a fondamentalement transformé les modes de communication de nos sociétés. Que ce soit pour communiquer au travail ou dans la vie privée, on passe aujourd'hui par les courriels, des messageries instantanées ou les réseaux sociaux. On peut se divertir en jouant en ligne

ou en regardant des séries en streaming. Les Podcasts et les médias en ligne sont des sources d'information largement utilisées tout comme l'e-learning pour se former. C'est une normalité pour les digital natives, c'est-à-dire les personnes nées à l'ère d'Internet. Les digital migrants, les générations plus âgées, peuvent se sentir dépassées par la place qu'Internet occupe désormais dans notre quotidien.

Internet est devenu incontournable dans la vie quotidienne et beaucoup d'objets sont aujourd'hui connectés. Dès lors, les enjeux qui lui sont liés dépassent largement la problématique de la santé pour toucher au lien social, à l'image de soi, à la protection des données, entre autres. Tout en tenant compte des nombreux avantages que présentent ces

nouvelles technologies, il est important de prendre en considération les problèmes et souffrances qu'elles génèrent chez certains utilisateurs et utilisatrices. Ceux-ci décrivent une perte de contrôle et des répercussions négatives sur leur quotidien, leurs relations sociales et leur bien-être physique ou psychique. C'est à ce phénomène que s'intéresse cette édition.

**En l'absence d'une définition et d'une terminologie consensuelles pour le phénomène qui nous intéresse ici, nous avons choisi la formulation «utilisation problématique d'Internet» pour décrire un usage dont l'ampleur provoque des répercussions négatives pour les utilisateurs/trices.**

## Un champ de recherche en plein débat

Plusieurs terminologies sont utilisées pour décrire une utilisation problématique d'Internet. On parle par exemple d'hyperconnectivité, de cyberaddiction, de cyberdépendance, ou de troubles liés à l'utilisation d'Internet. En effet, les expert-e-s sont encore loin d'être d'accord sur le fait de considérer l'utilisation problématique d'Internet comme une addiction. Cette notion n'apparaît ainsi pas dans les systèmes de classification officiels (CIM 11 et DSM 5) et les controverses sont vives.

Les études comparables entre elles manquent. Elles ciblent souvent les adolescent-e-s et la plupart ne s'intéressent qu'à une activité rendue possible par Internet (jeux vidéo ou d'argent, réseaux sociaux, cyber-pornographie) et non à l'utilisation d'Internet en général. La définition de l'utilisation problématique varie d'une étude à l'autre.

En plus de ce flou autour de la dénomination, un débat important concerne la question de savoir si l'utilisation problématique d'Internet est une maladie en soi ou si elle ne serait pas le symptôme d'un problème psychique

déjà existant, comme la dépression, une phobie sociale ou l'anxiété. Ce débat ne se pose pas que dans le cadre de l'utilisation d'Internet mais également pour d'autres addictions avec ou sans substances.

De plus, les scientifiques ne s'accordent pas sur le fait de savoir si on peut parler d'une utilisation problématique d'Internet en général ou s'il faudrait différencier les différentes activités qu'Internet rend possibles. Pour certain-e-s, on peut parler d'une utilisation problématique d'Internet en général, peu importe l'activité menée. Pour d'autres, Internet rend possible ou facilite différentes activités spécifiques (réseaux sociaux, pornographie, jeux vidéo ou d'argent, etc.) qui sont, elles, propices au développement d'un usage incontrôlé ou d'une addiction.

De tels débats sont compréhensibles puisqu'il s'agit d'un phénomène en constante évolution. Plus de recherches sont nécessaires pour pouvoir clarifier ces questions encore ouvertes.

## Utilisation problématique d'Internet dans les systèmes de classification des maladies

La notion d'utilisation problématique d'Internet n'apparaît pas dans la Classification Internationale des Maladies de l'Organisation Mondiale de la Santé (CIM 11). En revanche, le «trouble du jeu vidéo» en ligne ou hors ligne (Gaming disorder) a été ajouté à cette classification de l'OMS en juin 2018.

Dans le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM 5), le terme de Internet Gaming Disorder (Trouble lié aux jeux sur Internet) est inclus dans la section 3 qui regroupe les thématiques pour lesquelles plus de recherches sont nécessaires avant qu'elles puissent être considérées comme des troubles. Intégrer les jeux sur Internet dans cette section rappelle que cette problématique mérite plus de recherche pour une meilleure compréhension du phénomène et des recommandations de prise en charge.





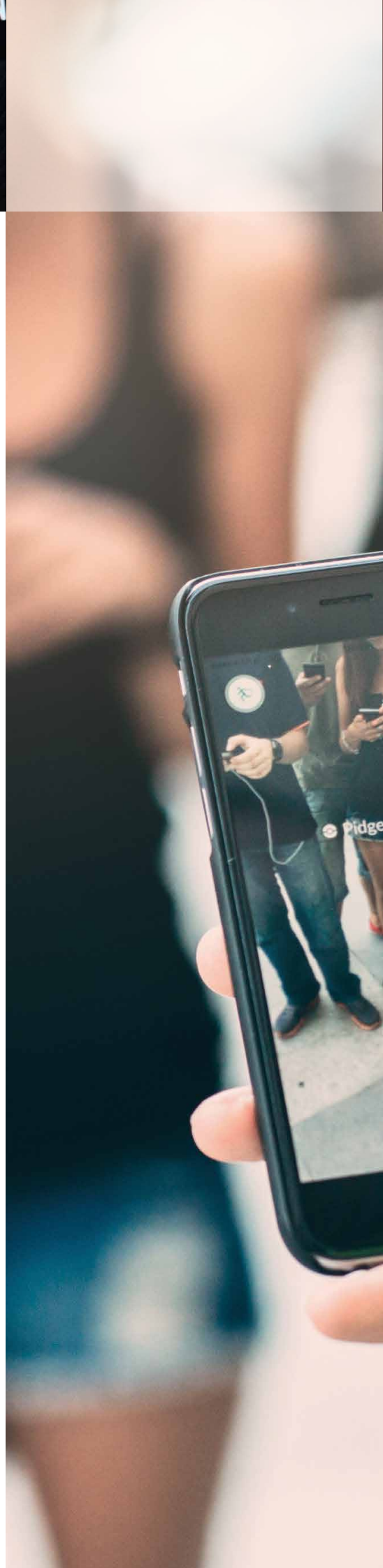
## Utilisation d'Internet en Suisse

La Suisse est parmi les premiers pays utilisateurs d'Internet. Le taux d'utilisation d'Internet au moins plusieurs fois par semaine parmi la population âgée de 14 ans et plus a crû de façon exponentielle ces dernières années pour passer de 7% en 1997 à 86% en 2017 (OFS).

- En 2015, 84% de la population suisse âgée d'au moins 15 ans utilisait Internet à titre privé. 50% des utilisateurs/trices d'Internet y passaient moins d'une heure par jour. Celles et ceux qui utilisaient Internet au moins une heure par jour y faisaient en moyenne cinq activités différentes. Les activités les plus fréquemment rapportées étaient la recherche d'informations et d'actualités et l'utilisation de moyens de communication en ligne. Les catégories d'âge les plus jeunes citaient en plus très souvent les réseaux sociaux, le visionnage de films et la musique (Monitoring Suisse des Addictions).
- Les jeunes sont particulièrement concernés par l'utilisation d'Internet. En 2018, 99% des jeunes de 12–19 ans possédaient un téléphone mobile personnel et 73% un ordinateur personnel. 94% des 12–19 ans étaient

inscrits sur au moins un réseau social comme Instagram, Snapchat ou Google+. En dehors des recherches d'informations et de la communication en ligne, Internet sert de divertissement. Les activités les plus citées sont l'utilisation des réseaux sociaux et des plateformes de vidéos (p.ex. Youtube), ainsi que le visionnage de films, documentaires ou séries en streaming. On observe des différences entre garçons et filles pour certaines activités, tout particulièrement les jeux vidéo en ligne, pour lesquels il y a beaucoup plus de joueurs que de joueuses (Etude JAMES).

- Les enfants entre 6 et 13 ans utilisent aussi Internet. En 2017, 29% des 6–7 ans et 87% des 12–13 ans utilisaient Internet une fois par semaine au moins. 48% des 6–13 ans possédaient leur propre téléphone portable tandis que 28% disposaient d'un accès à Internet dans leur chambre à coucher. La plupart des enfants de 9–13 ans (79%) visionnaient des vidéos sur YouTube au moins une fois par semaine et 66% des 6–13 ans jouaient au moins une fois par semaine à des jeux vidéo, plus particulièrement les garçons (Etude MIKE).



## Utilisation problématique

Certaines personnes perdent le contrôle de leur utilisation d'Internet ou d'une activité spécifique sur Internet et n'arrivent plus à s'en passer. Les symptômes qu'elles décrivent évoquent alors une addiction. Le terme «addiction» doit cependant être utilisé avec prudence, car il n'existe pas, pour le moment, de définition ni de critères diagnostiques universellement acceptés de ce phénomène. Ainsi, les expressions «utilisation problématique d'Internet» ou «troubles liés à l'utilisation d'Internet» sont souvent utilisées.

La recherche sur la neurobiologie des troubles liés à l'utilisation d'Internet, débutée il y a une dizaine d'années seulement, a montré plusieurs similitudes au niveau du cerveau avec les addictions liées aux substances psychotropes (notamment la modification du système de récompense). Récemment, elle a aussi mis en évidence des différences, ce qui montre la nécessité de poursuivre les recherches dans ce domaine.

Au niveau international, il n'y a pas de consensus, ni clinique, ni scientifique, sur les critères diagnostiques ou de repérage

d'une utilisation problématique d'Internet ni même sur le fait qu'il s'agisse d'une pathologie en tant que telle. En l'absence de consensus, ce sont souvent les critères diagnostiques de l'addiction aux substances ou aux jeux d'argent et du trouble du contrôle de l'impulsion (tels qu'ils apparaissent dans les systèmes de classifications officiels des maladies DSM ou CIM; voir plus loin) auxquels on recourt pour décrire un usage dont la personne aurait perdu le contrôle. Ainsi, le temps passé sur Internet ne serait pas un critère suffisant pour définir un usage problématique.

Parmi les critères souvent repris, on peut citer:

- Un fort désir d'utiliser Internet
- Des difficultés à contrôler son utilisation d'Internet
- De l'agitation et de l'irritabilité lorsqu'on ne peut pas se connecter
- Le besoin d'aller sur Internet toujours plus souvent et plus longtemps
- La prépondérance d'Internet sur les autres sources d'intérêt et obligations
- La poursuite de l'utilisation d'Internet malgré ses conséquences manifestement négatives

## Utilisation problématique en Suisse

Le Monitorage Suisse des Addictions (2015) a recueilli des données sur l'utilisation d'Internet de la population générale âgée de 15 ans et plus. Pour cette enquête, l'échelle CIUS (Compulsive Internet Use Scale) a été choisie comme instrument de mesure. Celle-ci permet de distinguer l'utilisation d'Internet symptomatique (à risque) et problématique. Une utilisation symptomatique ou problématique d'Internet se caractérise, entre autres, par une perte de contrôle de l'utilisation d'Internet, par des symptômes de manque ou par la poursuite du comportement malgré des conséquences négatives pour l'individu. Cette échelle ne permet cependant pas d'identifier si la personne a un problème avec une activité particulière sur Internet (jeux en ligne, pornographie, par exemple), avec plusieurs activités ou avec Internet en général.

- Selon ce sondage, 1% de la population suisse âgée d'au moins 15 ans présenterait une utilisation problématique d'Internet, ce qui correspond à environ 70 000 personnes. En Suisse, les femmes seraient aussi concernées que les hommes par un usage problématique.
- Les catégories d'âge les plus jeunes, qui sont aussi les plus grandes utilisatrices d'Internet, sont les plus touchées; chez les 15–19 ans la prévalence d'utilisation problématique s'élèverait à 7%. À partir de 35 ans, on ne trouverait que très peu de cas d'utilisation problématique.
- Si l'on considère ensemble les personnes dont l'utilisation est symptomatique ou problématique, on retrouve comme activités principales sur Internet les moyens de communication en ligne (courriels, conversation en ligne ou Blog), la recherche d'informations et d'actualités et les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter ou Google+.



## Caractéristiques d'Internet

Quelles sont les caractéristiques d'Internet ou des activités menées sur Internet qui semblent plus propices au développement d'une utilisation problématique? Les éléments mentionnés ci-dessous sont souvent cités comme participant au fait que certaines personnes développent une utilisation problématique d'Internet.

- Grande accessibilité
- Continuité, le monde virtuel évolue même lorsqu'on éteint son appareil
- Contenu presque illimité
- Anonymat
- Offre un monde virtuel plus contrôlable que la réalité
- Offre la satisfaction immédiate de certains besoins

Les activités en ligne qui permettent de trouver de la reconnaissance, du succès, du contrôle ou un sentiment d'appartenance, qui ne sont pas toujours faciles à obtenir dans la vie réelle, semblent plus propices au développement d'une problématique. On peut citer:

- Les jeux en ligne, le «gaming» (surtout les MMORPG «massively multiplayer online role-playing games»)
- La communication en ligne
- La pornographie
- Les jeux d'argent

La question se pose alors de savoir s'il existe une utilisation problématique d'Internet en général (outil) ou si Internet est un catalyseur pour des activités spécifiques (voir «Un champ de recherche en plein débat»).

## Conséquences d'une utilisation problématique

Les personnes qui ont une utilisation problématique d'Internet peuvent être confrontées à certains problèmes notamment liés au fait que le temps passé en ligne empiète sur d'autres activités ou obligations. Par exemple, les conséquences suivantes ont été évoquées, entre autre, chez les joueurs en ligne qui ont été pris en charge.

*Possibles conséquences sur la santé psychique:*

- Etat dépressif
- Sentiment de perte de contrôle
- Stress/surmenage

*Possibles conséquences sur la santé physique:*

- Mauvaise alimentation
- Prise de poids
- Impact sur musculature, la posture et le dos
- Impact sur le sommeil et la fatigue
- Altération de la vision

*Possibles conséquences sociales:*

- Isolement
- Problèmes familiaux
- Impact négatif sur la vie professionnelle ou scolaire
- Problèmes d'argent selon les activités menées en ligne (jeux d'argent et jeux impliquant de l'argent, achats en ligne)

## Facteurs de risques

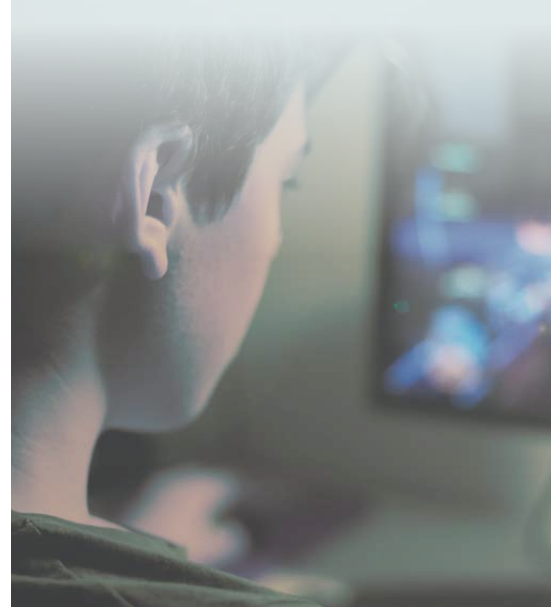
Une minorité des utilisatrices et utilisateurs d'Internet perd le contrôle et n'arrive plus à se passer de cet outil ou/et de ce qu'il permet de faire (activités spécifiques). À ce jour, les caractéristiques suivantes ont pu être associées à une probabilité accrue de présenter une utilisation problématique:

*Caractéristiques individuelles:*

- Âge (adolescence)
- Situation sociale difficile (p.ex. chômage, expérience migratoire)
- Faible revenu
- Problèmes psychiques (peuvent précéder ou se développer en lien avec l'utilisation d'Internet; anxiété, dépression)
- Caractéristiques personnelles (faible estime de soi, introversité)
- Faible soutien social
- Le genre peut être un facteur de risque en lien avec des utilisations spécifiques d'Internet

*Caractéristiques spécifiques aux jeunes:*

- Famille dysfonctionnelle
- Mauvaise communication au sein de la famille
- Peu ou pas de surveillance des parents par rapport à l'utilisation d'Internet
- Pression du groupe au sein du cercle d'ami-e-s





**Plus de matériel et  
d'informations à l'adresse:  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)**

## Prévention

L'utilisation d'Internet est généralisée dans la population. On observe cependant une différence d'utilisation entre les générations. Les plus jeunes sont nées avec Internet tandis que les générations plus âgées ont dû s'approprier les nouvelles technologies plus tardivement. Ceci crée une situation sans précédent: les digital natives sont souvent plus compétents dans l'utilisation d'Internet que leurs aînés, ce qui a des implications tant sur la prévention que sur l'intervention précoce.

La prévention des problématiques liées à Internet mobilise bien plus largement que les milieux de la prévention des addictions. En Suisse, la protection de la jeunesse est au centre des actions de prévention. La Plateforme Jeunes et Médias a le mandat de coordonner la prévention auprès de la jeunesse ([www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)). Son objectif est de «permettre aux enfants et aux jeunes d'apprendre à utiliser correctement des médias numériques et à se protéger des risques qu'ils recèlent». L'utilisation problématique

n'est qu'un risque identifié parmi tant d'autres. L'extrémisme et la radicalisation, les violences sexuelles et la protection des données seront les points forts de la plateforme jusqu'en 2020. Les projets donnent un grand rôle aux parents, aux institutions pour enfants et adolescent-e-s ainsi qu'à l'école.

Les parents sont par exemple invités à fixer des règles, à s'intéresser à ce que font leurs enfants en ligne et à montrer l'exemple. Des systèmes de classification par âge leur permettent de prendre des décisions éclairées lors de l'achat de jeux vidéo. Enfin, des mesures techniques telles que des filtres parentaux et autres anti-virus leur sont aussi proposées. Les actions préventives visent également à redonner confiance aux parents et à leur pouvoir éducatif, face à un phénomène qu'ils connaissent parfois moins bien que leurs enfants. En effet, la prévention d'une utilisation problématique d'Internet ne demande pas forcément une connaissance aigüe des dernières innovations technolo-

giques de la part des adultes. Il faut valoriser une compétence éducative plus générale qui consiste à accompagner les enfants à développer une utilisation d'Internet complémentaire à d'autres expériences de la vie et de les aider à trouver des moyens de gestion des émotions autres qu'à travers l'utilisation de médias. L'intervention précoce semble pertinente pour prévenir une utilisation problématique d'Internet. Il s'agit de rendre attentives les personnes qui entourent les jeunes (famille, enseignants, médecin de famille, etc.) à repérer leurs difficultés.

Des mesures structurelles sont envisagées en Suisse avec l'élaboration d'une loi fédérale qui fixerait un âge limite pour la vente de jeux vidéo et de films (projet de loi prévu pour 2019). Des mesures techniques sont aussi discutées pour bloquer l'accès à certains sites Internet, mais elles représentent un défi en raison du caractère planétaire d'Internet.

## Conseil et traitement

L'absence de critères diagnostiques partagés a pour conséquence qu'il est difficile de parler de traitements efficaces. Il est par contre possible de décrire les offres de consultation existantes.

Au niveau international, il se dégage des recherches qui s'intéressent à l'offre de prise en charge que c'est à la thérapie comportementale et cognitive (TCC) que l'on recourt le plus souvent. Pour les plus jeunes, les approches systémiques impliquant la famille et l'entourage de l'intéressé (thérapies familiales) sont recommandées. Les comorbidités sont fréquentes (consommation de substances,

anxiété, dépression, TDAH, troubles bipolaires) et doivent être prises en considération lors d'une thérapie.

L'abstinence totale à Internet est rarement un objectif réaliste au vu de son accessibilité et de son utilité dans la vie quotidienne. On vise alors une utilisation contrôlée d'Internet. Dans certains cas, il est nécessaire de s'abstenir d'utiliser certains sites ou activités en ligne qui posent problème.

En Suisse, la prise en charge est souvent intégrée à l'offre de traitement des addictions aux substances déjà existante. Les centres

qui offrent une prise en charge pour le jeu de hasard sont aussi souvent sollicités pour les problématiques liées à l'usage d'Internet tout comme les offres de soins en psychiatrie.

En 2016, 1,3% de la clientèle admise dans les structures de prise en charge des addictions participant au monitoring act-info l'avait été principalement pour des troubles liés à l'utilisation d'Internet. La proportion était plus élevée chez les hommes (1,6%) que chez les femmes (0,7%).