


# Comportements en ligne des jeunes adolescent·e·s


Valentine Schmidhauser, Nora Balsiger & Marina Delgrande Jordan  
Addiction Suisse, juin 2023


Les écrans et Internet font partie intégrante de la vie des jeunes, que ce soit pour communiquer, se divertir, apprendre ou s'informer. Or, s'ils présentent de multiples avantages, ils ont aussi leurs revers. Les jeunes peuvent être exposé·e·s à des contenus qui ne sont pas adaptés à leur âge ou qui les mettent en danger (violence, pornographie, cyberharcèlement, par exemple) et les images de corps idéalisés véhiculées en ligne peuvent impacter leur rapport à leur propre corps. Une utilisation prolongée peut par exemple entraîner des troubles oculaires ou musculo-squelettiques et le temps passé devant l'écran peut contribuer à un style de vie sédentaire. Il existe aussi un risque de perte de contrôle du temps consacré à certaines activités en ligne, comme les jeux vidéo et les réseaux sociaux, avec des répercussions négatives importantes sur la vie quotidienne.

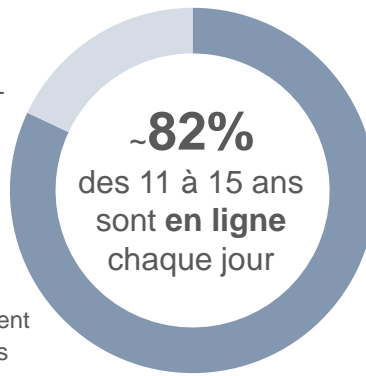
Cette feuille-info, qui présente une sélection de résultats de l'enquête HBSC 2022 relatifs aux comportements en ligne des jeunes de 11, 13 et 15 ans en Suisse, inclut les premiers résultats nationaux sur l'usage problématique des jeux vidéo.

## Chiffres clés 2022

 ~61% des garçons et ~68% des filles de 11 à 15 ans vont chaque jour sur les réseaux sociaux

 ~32% des garçons et ~8% des filles de 11 à 15 ans jouent chaque jour aux jeux vidéo

 ~17% des 11 à 15 ans communiquent en ligne presque toute la journée (tous interlocuteur·rice·s confondu·e·s)



~7% des 11 à 15 ans auraient un usage problématique des réseaux sociaux



~45% des 11 à 15 ans sont allé·e·s souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs

~40% des 11 à 15 ans ont essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, sans y parvenir

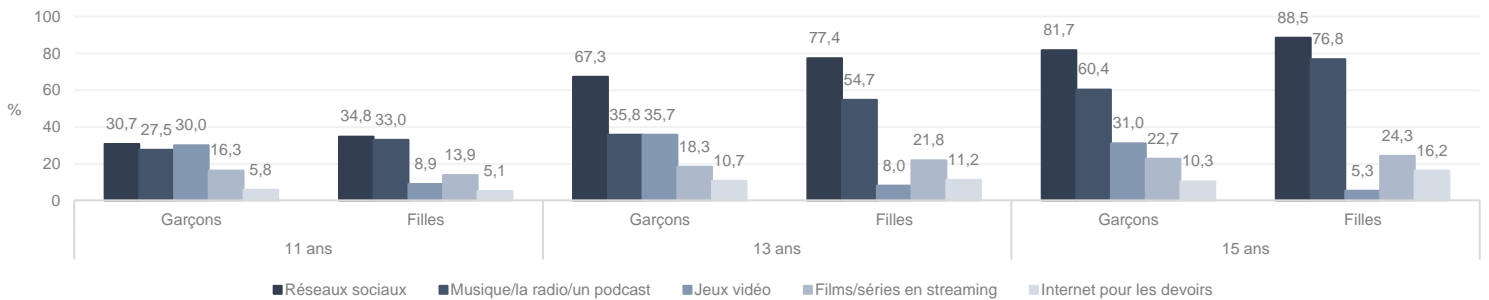
~3% des 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo en auraient un usage problématique



~18% des 14 et 15 ans qui y jouent le font souvent pour soulager une humeur négative

## Se divertir, communiquer et apprendre

Parts des 11 à 15 ans qui ont un usage quotidien de services en ligne (HBSC 2022)

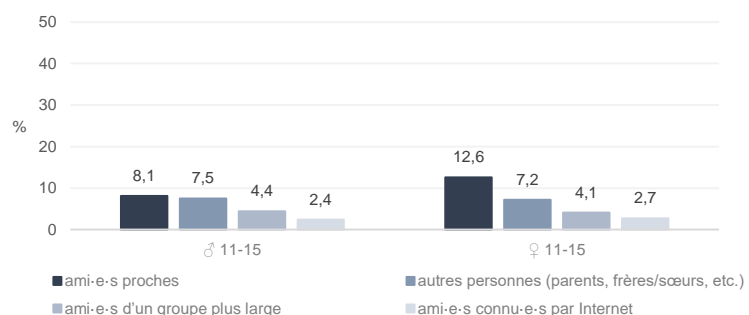


En 2022, ~82% des 11 à 15 ans étaient en ligne chaque jour (G: ~81%; F: ~84%). ~65% utilisaient **chaque jour les réseaux sociaux** et ~48% écoutaient chaque jour de la **musique/la radio/un podcast**. ~20% jouaient quotidiennement à des **jeux vidéo**, ~20% regardaient chaque jour des **films/séries en streaming** et ~10% utilisaient Internet chaque jour pour faire leurs **devoirs**.

Aller sur les réseaux sociaux chaque jour et écouter de la musique/la radio/un podcast chaque jour est plus répandu chez les filles, tandis que jouer chaque jour aux jeux vidéo est plus répandu chez les garçons.

La fréquence de la présence en ligne augmente entre les 11 ans et les 15 ans. C'est le cas pour ces différents services en ligne, excepté les jeux vidéo.

Avec qui les 11 à 15 ans communiquent-ils-elles en ligne presque toute la journée<sup>1</sup> (HBSC 2022) ?



<sup>1</sup> C'est-à-dire un usage intensif dans les moments de la journée où cela est possible.

Dans le cadre de l'étude HBSC, l'**usage problématique** est défini comme une perte de contrôle sur le temps investi dans les jeux vidéo ou les réseaux sociaux, avec un impact négatif important sur les relations avec l'entourage proche et sur les activités essentielles du quotidien. L'usage problématique peut parfois aller jusqu'à l'addiction. En effet, la Classification internationale des maladies (CIM-11) inclut le diagnostic du trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo (mais pas de diagnostic spécifique pour les réseaux sociaux). Un tel diagnostic ne peut toutefois être déduit des seules réponses données par les élèves au moment de l'étude.

## Jeux vidéo

En 2022, sur une liste de dix signes pouvant évoquer un **usage problématique des jeux vidéo**, ~3% des **14 et 15 ans qui y jouent**<sup>2</sup> ont dit en avoir vécu souvent au moins cinq dans les 12 derniers mois<sup>3</sup> et présenteraient, ainsi, un usage problématique, sans différence selon le sexe/genre et l'âge.

Classement des 10 signes vécus souvent dans les 12 derniers mois

Par exemple<sup>4</sup>, ~18% des **14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo** l'ont fait souvent pour soulager une humeur négative, ~13% ont eu souvent des pensées en lien avec ceux-ci et ~11% y ont souvent beaucoup joué malgré les conséquences négatives.



<sup>2</sup> Part des 14 et 15 ans qui y jouent au moins occasionnellement: G: ~97% ; F: ~64%;

Question posée aux 14 et 15 ans uniquement

<sup>3</sup> Selon échelle 'Internet Gaming Disorder Test - 10-items' et cut off de Király et al. (2017)

<sup>4</sup> Les dix signes sont détaillés dans le rapport de recherche de l'étude HBSC.

**Conseils pour les adultes** Pour les jeunes, il convient de veiller à une organisation équilibrée du temps libre *online* et *offline*, de fixer avec eux-elles des règles concernant la durée resp. des moments de la journée pour l'usage des écrans, de prendre au sérieux son rôle de modèle et d'encourager une utilisation positive et créative du monde virtuel. Comme chaque enfant se développe d'une manière différente, les contenus devraient être adaptés à l'âge et au stade de développement. Les jeunes qui fréquentent l'école primaire devraient être accompagné-e-s par les adultes dans leur usage d'Internet. Durant l'adolescence, ils-elles peuvent progressivement se passer de ce soutien. Il est aussi important de s'intéresser aux activités en ligne des jeunes et d'être disponibles pour en parler avec eux-elles, par exemple s'agissant de leurs jeux vidéo et des dispositifs d'achats qui s'y trouvent. Il est aussi utile de fixer un petit budget pour l'achat de contenus payants au moyen d'une carte prépayée.

### Pour aller plus loin:

- [Ecrans, en parler aux ados](#) - Guide pour les parents d'Addiction Suisse
- [Recommandations de Jeunes et Médias pour les parents d'enfants de 6 à 13 ans et de 12 à 18 ans](#)
- [Guide pour les professionnel-le-s sur les usages des écrans APAN](#)

## Résultats complémentaires

Delgrande Jordan & Schmidhauser, V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. Résultats de l'étude (HBSC) ([rapport de recherche No 154](#)). Lausanne: Addiction Suisse.

Tableaux statistiques standards sur le site [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

Système de Monitoring des Addictions et MNT (MonAM):

[www.obsan.admin.ch/fr/MonAM](http://www.obsan.admin.ch/fr/MonAM)

## Remerciements

Nos remerciements s'adressent aux élèves, parents et enseignant-e-s qui, en acceptant de participer à l'enquête, ont contribué à une part essentielle de ce projet.

## Préoccupations sur le plan de la prévention

Certains mécanismes intégrés par les développeurs à de nombreux jeux vidéo et réseaux sociaux renforcent la pression à être connecté-e-s quotidiennement ou poussent à y dépenser un maximum d'argent. Il s'agit notamment des systèmes de bonus récompensant le nombre de jours d'utilisation consécutifs, ainsi que des *loot boxes* (boîtes à butin virtuelles à contenus aléatoires payants) que les jeunes peuvent acquérir en déboursant de modiques sommes d'argent. Ces *loot boxes* présentent des caractéristiques propres aux jeux de hasard et d'argent.

## Réseaux sociaux

En 2022, sur une liste de neuf signes pouvant évoquer un **usage problématique des réseaux sociaux**, ~7% des **11 à 15 ans** ont dit en avoir vécu au moins six dans les 12 derniers mois<sup>5</sup> et auraient ainsi un usage problématique. C'est davantage qu'en 2018 (~4%). Les filles et les 13 ans sont les plus concerné-e-s.

Classement des 9 signes dans les 12 derniers mois



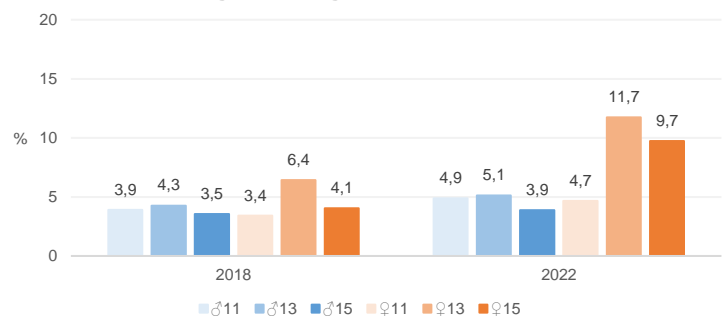
<sup>a</sup> souvent ou régulièrement

Par exemple<sup>6</sup>, ~45% des **11 à 15 ans** sont souvent allé-e-s sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs, et ~40% ont essayé d'y passer moins de temps, sans y arriver. ~21% ont régulièrement remarqué ne pouvoir penser à rien d'autre.

<sup>5</sup> Selon échelle 'The Social Media Disorder Scale' et cut off de van den Eijnden et al. (2016)

<sup>6</sup> Les neuf signes sont détaillés dans le rapport de recherche de l'étude HBSC.

## Usage problématique des réseaux sociaux, par sexe/genre et âge (HBSC 2018-2022; en %)



**La méthode en bref** L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). En Suisse, l'étude est conduite par Addiction Suisse depuis 1986 et financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons.

Il s'agit d'une étude de monitoring représentative au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2022, 857 classes de 5<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> années de programme (7<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS) ont été sélectionnées au hasard en Suisse, et 636 classes ont participé à l'enquête (9'345 élèves de 11 à 15 ans), soit un taux de participation de 74.2%.

L'enquête est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, rempli en classe entre mars et juin 2022. La participation était volontaire (sur consentement des parents) et les réponses strictement confidentielles.

Les analyses relatives au sexe/genre sont basées sur la question internationale 'Es-tu un garçon ou une fille?'. Aussi ne sait-on pas si les élèves ont répondu à cette question en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre.