



Dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne

Rapport du Conseil fédéral en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) du 9.6.2009 et Schmid-Federer (09.3579) du 10.6.2009

30.03.2012

1 Rappel de la situation

Les postulats Forster-Vannini (09.3521) du 9 juin 2009 et Schmid-Federer (09.3579) du 10 juin 2009 demandent au Conseil fédéral de présenter un rapport sur les dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne. Ce document est censé mettre en relief l'étendue, la nature et l'ampleur des problématiques de l'utilisation excessive des médias en ligne, avec une prise en compte particulière des jeux en ligne et des dangers spécifiques encourus par les jeunes. En effet, les institutions dans le domaine de l'aide aux personnes dépendantes seraient de plus en plus fréquemment confrontées à des jeunes qui ne parviennent plus à contrôler leur utilisation des médias en ligne. Pour la Suisse, des données chiffrées ainsi que des études actuelles et fiables concernant l'utilisation excessive et pathologique d'Internet font actuellement défaut. La propagation de la cyberaddiction ainsi que les dangers qui en résultent sont donc pour la plupart inconnus. Les postulats demandent que cette lacune soit comblée. Il convient également de vérifier s'il serait possible d'intégrer des questions concernant l'utilisation de médias informatiques et de jeux en ligne dans l'Enquête suisse sur la santé effectuée par l'Office fédéral de la statistique. Enfin, la responsabilité thématique doit être clarifiée au sein de l'administration fédérale.

Dans sa réponse, le Conseil fédéral a indiqué qu'il n'existait pas pour l'instant d'éléments scientifiques justifiant des mesures d'envergure. Les problèmes de santé étant toutefois susceptibles de se multiplier dans le sillage de l'importance croissante d'Internet, le Conseil fédéral s'est toutefois dit disposé à clarifier la question du lien entre utilisation excessive et problèmes de santé dans le cadre d'un rapport, et à formuler des recommandations pour la prévention.

La Suisse ne disposant d'aucuns chiffres représentatifs permettant d'évaluer le comportement des adolescents et des jeunes adultes, un module sur l'utilisation d'Internet et des jeux interactifs (en ligne) a été joint au dernier Monitoring cannabis en Suisse¹. Ces données ont été complétées par différentes études nationales et internationales. En outre, un état des lieux des méthodes de prévention et de traitement a été dressé. Ces résultats ont été discutés avec un groupe d'experts puis complétés. Des recommandations concernant la prévention et le traitement de la cyberaddiction ont également été formulées. Sur cette base, l'OFSP a rédigé un rapport d'experts.

Dans le présent rapport, l'expression « utilisation d'Internet » inclut l'utilisation excessive, pathologique, voire constructive d'Internet ainsi que celle des jeux interactifs (en ligne). La priorité est accordée aux effets sur la santé découlant d'une telle utilisation, et non pas à la protection des enfants et des adolescents contre des contenus pouvant leur nuire ou contre des pédophiles.

2 Augmentation de l'utilisation excessive d'Internet et des problèmes de santé qui en découlent

Depuis la fin des années 1990, l'utilisation d'Internet a tendance à augmenter en Suisse, surtout ces dernières années. Environ 74 % de la population suisse utilisent Internet quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, tendance à la hausse. Il figure aujourd'hui parmi les activités de loisirs préférées des jeunes suisses. Selon une étude récente, ils passent environ deux heures par jour sur Internet les jours de semaine et près d'une heure de plus les jours libres. Il existe cependant de grandes différences dans la durée d'utilisation. Alors que certains ne passent que quelques minutes sur la toile, d'autres y restent plusieurs heures. Les jeunes ne se contentent pas d'être des utilisateurs passifs, ils contribuent aussi activement à son développement. Des études en Allemagne montrent que les enfants sont de plus en plus jeunes à y accéder.

¹ Utilisation d'Internet et jeux interactifs (en ligne). Rapport final en réponse aux postulats Forster- Vannini (09.3521) du 9.6.2009 et Schmid-Federer (09.3579) du 10.6.2009 : Dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne (2012). Addiction Suisse / IBSF Suisse, Institut d'étude de marché et d'opinion : Lausanne / Zurich.

Ces dix dernières années, de plus en plus d'études scientifiques dans le monde ont été consacrées à l'utilisation excessive ou pathologique d'Internet. Evaluer l'amplification du phénomène reste néanmoins difficile. Les études menées jusqu'à présent sont très disparates du point de vue de la méthodologie et des prévalences. Il n'existe pratiquement pas de données pour la Suisse permettant d'évaluer de manière fiable la prévalence pour l'ensemble de la population. Les études actuelles se focalisent notamment sur l'utilisation d'Internet par les adolescents et les jeunes adultes, dont environ 2,3 % sont qualifiés d'utilisateurs « problématiques » (Addiction Suisse 2011). Dans d'autres pays européens et aux Etats-Unis, la prévalence varie entre 1 % et 6 %. En règle générale, la prévalence chez les jeunes est supérieure à celle des adultes et celle des hommes à celle des femmes. Les excès sont également plus constatés chez les personnes ayant des préférences pour des contenus spécifiques (jeux en ligne, communication en ligne, consommation de contenus à caractère sexuel).

Une utilisation excessive d'Internet est associée à différents risques sanitaires et sociaux. La perte de contrôle du temps passé en ligne peut avoir pour conséquence de modifier des habitudes de vie normales, influant par exemples sur les loisirs, les relations sociales, les performances scolaires ou professionnelles. Les comportements déterminants pour la santé, p. ex., l'alimentation ou le rythme du sommeil, sont également altérés. Le lien entre l'utilisation excessive d'Internet et la consommation de stupéfiants est l'aspect le mieux analysé. Différentes études ont confirmé que les personnes qui utilisent Internet de manière excessive sont également plus portées sur la consommation de substances. Une influence sur la santé psychique (troubles de l'anxiété, dépressivité ou TDAH²) a également été mise en relief. En outre, la santé physique s'en trouve aussi altérée. Une position assise prolongée devant un écran peut entraîner des troubles posturaux, une fonte musculaire et nuire à l'appareil visuel.

3 Collecte de données concernant l'utilisation d'Internet dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé

L'enquête menée en 2012 comprend déjà des questions sur l'utilisation d'Internet. En outre, l'OFSP a été chargé en 2007 d'examiner si les systèmes de monitoring existants pouvaient être utilisés pour traiter des questions spécifiques à ce phénomène (voir à ce sujet la réponse du Conseil fédéral du 28.11.2007 à l'interpellation 07.3617). Ainsi, un module sur le thème de l'utilisation d'Internet et des jeux en ligne interactifs a été intégré dans la dernière phase d'enquête du Monitoring cannabis en Suisse (2010). Des questions sur l'utilisation d'Internet seront également incluses dans le monitoring des dépendances 2013. Cela permettra d'évaluer la prévalence au sein de la population Suisse ainsi que l'évolution du comportement des jeunes à ce sujet.

4 Clarification des compétences au sein de l'administration fédérale

La prévention de l'utilisation excessive d'Internet relève, au sein de l'administration fédérale, de la compétence de l'Office des assurances sociales (protection de la jeunesse face aux médias et compétence médiatique) et de l'Office fédéral de la santé publique (prévention des dépendances et aide en la matière). Les deux domaines se recoupent par rapport à cette problématique. Les deux offices fédéraux coordonnent leurs mesures par des échanges périodiques et une participation réciproque à leur développement et à leur mise en œuvre. Concernant les jeux de hasard en ligne, la protection contre leurs effets nuisibles pour la société et le risque de dépendance relève en outre du Département fédéral de justice et police.

² trouble déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH)

5 Inventaire des offres actuelles de prévention et traitement de l'utilisation excessive d'internet

Dresser un tel état des lieux a permis d'identifier une série de mesures ainsi que les acteurs impliqués aux niveaux fédéral et cantonal. Le modèle à quatre phases de l'intervention précoce a été choisi afin de structurer ces mesures (voir pp. 23 à 32 du rapport d'experts) : 1. Promotion d'un environnement favorable (prévention primaire et promotion de la santé) ; 2. Repérage ; 3. Evaluation des risques ; 4. Intervention (traitement).

Outre une consolidation générale des ressources (p. ex., renforcement de la confiance en soi, augmentation de la tolérance à la frustration), c'est la formation d'une bonne compétence médiatique qui constitue un facteur de protection particulièrement important dans la **prévention** primaire de l'utilisation excessive d'Internet. La promotion des compétences médiatiques permet de faire prendre conscience des dangers pouvant découler de l'utilisation des médias. La capacité à se protéger efficacement contre ces risques s'en trouve également renforcée. Les offres correspondantes doivent principalement s'adresser aux enfants, aux adolescents, aux parents et aux adultes de référence. La promotion de ces aptitudes est un des points traités dans le programme national Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques, mené par l'Office fédéral des assurances sociales. Les offres de prévention primaire ne sont cependant pas suffisantes, notamment chez les personnes vulnérables.

Le **repérage et l'intervention précoce** constituent une approche plus efficace pour ce dernier groupe cible. Chez les enfants et les adolescents, les atteintes et les signes d'une évolution psychosociale éventuellement perturbée doivent être identifiés à un stade (plus) précoce pour que des mesures de soutien (p. ex., conseil, traitement) puissent être rapidement engagées. Le repérage précoce ne se focalise pas sur un seul problème (p. ex., consommation de substances psychoactives ou utilisation excessive d'internet). Les résultats de recherche montrent, p. ex., que la consommation problématique de substances s'accompagne souvent de difficultés psychiques ou d'autres facteurs de risque, d'autant plus que les symptômes qui se manifestent à un stade précoce de la maladie sont encore très peu spécifiques. La diffusion et l'ancrage du repérage et de l'intervention précoce font déjà partie du troisième programme de mesures de la Confédération en vue de réduire les problèmes de drogue (ProMeDro III).

Il existe très peu de rapports d'expériences et pratiquement aucune étude scientifique sur le **traitement** d'une utilisation excessive d'Internet. Des offres spécialisées pour les « formes d'addictions sans substance » ont toutefois été développées récemment dans certains cantons.

6 Recommandations

Les résultats des études scientifiques ainsi que l'inventaire des méthodes de prévention et de traitement ont été discutés puis complétés avec un groupe d'experts. Sur cette base, ce dernier a formulé des recommandations pour les domaines suivants.

6.1 Promotion des bases scientifiques

L'utilisation de ces nouveaux médias est régulièrement étudiée à l'aide de différents instruments. Il n'existe cependant aucune étude scientifique représentative pour évaluer actuellement l'utilisation excessive d'Internet dans la population suisse. En plus des enquêtes représentatives auprès de la population, des études plus spécifiques visant à déterminer le potentiel de danger et les tendances font également défaut. Le risque que représente la cyberaddiction chez les adolescents et les enfants devrait notamment être établi à intervalles réguliers.

6.2 Sensibilisation du public et des milieux professionnels

La sensibilisation au danger potentiel de l'utilisation excessive d'Internet est essentielle afin de créer des conditions-cadres propices au repérage et à l'intervention précoce. Des informations sur les risques et les conséquences à long terme doivent contribuer à une prise de conscience de la collectivité et des groupes cibles (p. ex., parents, enseignants, médecins de famille). Une sensibilisation adaptée à chaque groupe cible a également pour objectif de faire connaître les possibilités de traitement et de conseil aux proches et aux professionnels, pour qu'un soutien professionnel puisse être sollicité dans les meilleurs délais.

6.3 Promotion de la mise en réseau des professionnels et de l'échange de bonnes pratiques

Les acteurs des différents domaines de la prévention doivent agir de manière coordonnée et harmoniser leurs messages. L'échange d'information et d'expérience entre professionnels de la prévention et du traitement par le biais de réseaux et de plates-formes doit être encouragé. Le développement qualitatif de la prévention des addictions devrait être réalisé en collaboration avec les acteurs de la pédagogie médiatique, de la pédagogie sexuelle et de la prévention de la criminalité. L'échange d'informations et d'expériences entre les professionnels doit par ailleurs être encouragé.

6.4 Diffusion du repérage et de l'intervention précoce

Le repérage et l'intervention précoce chez les enfants et adolescents menacés doivent être renforcés. C'est pourquoi une mise en œuvre non spécifique (c'est-à-dire aucune focalisation sur une problématique particulière) ainsi que l'utilisation des structures existantes dans les écoles et les communes sont proposées. Il faut, p. ex., mieux intégrer cette thématique dans les projets de repérage et d'intervention précoce existants.

6.5 Promotion d'une aide aux personnes dépendantes intégrant toutes les formes d'addictions

La science et la pratique montrent que certains comportements entraînent un risque d'addiction et de problèmes de santé. Il existe non seulement des parallèles entre addictions comportementales et addictions à des substances, mais il se trouve aussi que les symptômes surviennent souvent en même temps (comorbidité). Bien que les bases scientifiques correspondantes soient encore faibles, il est nécessaire d'élaborer des mesures préventives et thérapeutiques pour le domaine des addictions comportementales. Une approche intégrée prenant en considération l'ensemble des addictions est proposée. Les structures existantes et les expériences de l'aide « classique » aux personnes dépendantes doivent ainsi être davantage mises à profit pour le domaine des addictions comportementales.

6.6 Maintien d'un groupe d'experts

Compte tenu de la rareté des bases scientifiques consacrées à l'évaluation de l'utilisation excessive d'Internet en Suisse et du peu de connaissances spécialisées en la matière à la disposition de l'administration, un groupe d'experts doit être mis en place afin d'évaluer les tendances de ce phénomène. L'évolution sera observée et discutée à l'occasion de réunions périodiques afin de définir au plus vite les interventions nécessaires.

7 Conclusions du Conseil fédéral

L'analyse fondée sur des études scientifiques montre que 1 à 6 % des utilisateurs d'Internet se caractérisent par une utilisation excessive, et donc problématique. Bien que la prévalence soit plutôt faible, la problématique se manifeste également par l'augmentation du nombre de cas dans les institutions d'aide aux personnes dépendantes et les cliniques psychiatriques. Les experts consultés estiment que l'utilisation incontrôlée et excessive d'Internet par des enfants de plus en plus jeunes va continuer d'augmenter en l'absence de contre-mesures efficaces.

C'est une question de plus en plus importante pour la santé publique, eu égard au nombre élevé de personnes qui en font un usage intensif. Sur la base de ce constat, le Conseil fédéral tire la conclusion que l'observation de l'évolution future et l'amélioration des bases de données sont nécessaires pour réagir rapidement et de façon appropriée à toute transformation de la problématique.

La promotion de la compétence médiatique est assurée au niveau fédéral par le Programme national « Protection de la jeunesse face aux médias et compétences médiatiques » de l'OFAS. Le repérage et l'intervention précoce font partie intégrante du programme de mesures de la Confédération visant à réduire les problèmes de drogue (ProMeDro III). Il s'agit, dans ce contexte, de mieux prendre en compte l'utilisation excessive d'Internet et de suivre son évolution. Selon les connaissances actuelles, la mise sur pied d'unités de conseil et de traitement spécifiques ne s'impose pas. Par contre les structures actuelles d'aide aux personnes dépendantes doivent acquérir les compétences nécessaires pour répondre à ce phénomène nouveau.

8 Prochaines étapes

En approuvant ce rapport, le Conseil fédéral donne au DFI (l'OFSP) le mandat de poursuivre les activités suivantes et d'inclure ainsi de façon plus marquée la thématique des jeux en ligne.

Il faut améliorer les **bases scientifiques** sur l'utilisation excessive d'Internet et documenter l'évolution de ce phénomène. Dans cette optique, des questions concernant l'utilisation d'Internet seront incluses dans la collecte de données 2013 du « Monitoring national des dépendances » de l'OFSP. En outre, la cohorte du « Monitoring cannabis en Suisse » sera à nouveau questionnée en 2014 sur l'utilisation d'Internet et des jeux (en ligne). Cela permettra d'évaluer la prévalence au sein de la population Suisse ainsi que l'évolution du comportement des jeunes à ce sujet. Cette évolution devra également être discutée et analysée par un groupe national d'experts qui se réunira régulièrement.

La promotion du **repérage et de l'intervention précoce**, qui fait partie du troisième programme de mesures de la Confédération en vue de réduire les problèmes de drogue (ProMeDro III 2012-2016), doit être accélérée. Le programme prévoit de soutenir les cantons, les communes et les écoles pour une mise en œuvre du repérage et de l'intervention précoce dans le cadre de projets pilotes. Il s'agit en premier lieu de promouvoir toute l'approche, p. ex. par le biais de colloques et de brochures ainsi que par le développement d'offres de formation à l'intention de différents groupes professionnels. L'usage de structures, d'outils et d'approches méthodiques appropriés doit être renforcé.

Les milieux spécialisés doivent être **sensibilisés** au moyen des plate-formes existantes (p. ex., Conférence des délégués cantonaux aux problèmes de toxicomanies (CDCT), Conférence des délégués des villes aux problèmes de dépendance (CDVD), Commission fédérale pour les questions liées aux drogues (CFLD), éducation + santé Réseau Suisse, associations professionnelles, etc.).

Un rapport d'experts destiné aux professionnels doit clarifier de quelle manière les **médias électroniques** peuvent être utilisés pour le traitement, l'information et le conseil (p. ex., conseil en ligne, informations en application smartphone) et ce, pour mieux atteindre notamment les jeunes utilisateurs.

Annexes :

Rapport d'experts de l'OFSP sur les dangers potentiels d'Internet et des jeux en ligne (OFSP, 2012)