

Cooperation partner



Zürich University
of Applied Sciences



JAMES focus

Comportement en ligne: non problématique – présentant des risques – problématique

Isabel Willemse, MSc
Gregor Waller, MSc
Lilian Suter, MSc
Dr. Sarah Genner
Prof. Dr. Daniel Süß

Domaine de travail: psychologie des médias, 2017

Internet:

<http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus>

Mentions légales

Editeur

ZHAW Haute école des sciences appliquées de Zurich
Département de psychologie appliquée
Pfingstweidstrasse 96
Case postale 707, CH-8037 Zurich
Téléphone +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 84 39
info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie

Direction de projet

Prof. Daniel Süss
Gregor Waller MSc

Auteurs

Isabel Willemse, MSc
Gregor Waller, MSc
Lilian Suter, MSc
Dr. Sarah Genner
Prof. Dr. Daniel Süss

Partenaires de coopération

Swisscom SA
Michael In Albon

Partenaires en Suisse romande

Dr. Patrick Amey et Merita Elezi
Université de Genève (Uni-Mail)
Département de sociologie

Partenaires au Tessin

Dr. Eleonora Benecchi, Dr. Gloria Dagnino et Paolo Bory
Università della Svizzera italiana
Facoltà di scienze della comunicazione

Partenaire en Allemagne

Thomas Rathgeb, Sabine Feierabend et Theresa Plankenhorn
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest MPFS (Institut de recherche pédagogique sur les médias sud-ouest)

Citations

Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S. & Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Comportement en ligne: non problématique – présentant des risques – problématique* Zurich: Haute école des sciences appliquées de Zurich

Contenu

Avant-propos	1
1. Introduction	2
2. Cadre théorique	3
2.1. Du comportement en ligne non problématique au comportement problématique	3
2.2. Diagnostic cyberdépendance	3
2.3. Questions.....	4
3. Méthodes	4
4. Résultats.....	6
4.1. Répartition du comportement en ligne – Question de recherche A	6
4.2. Différences sociodémographiques – Question de recherche B	6
4.3. Comportement en matière de médias et de temps libre des différents types – Question de recherche C	7
5. Résumé et discussion	13
6. Conseils pour les écoles et les parents	16
7. Bibliographie	17

Avant-propos

Réalisée pour la quatrième fois en 2016, l'étude JAMES révèle de nombreux faits actuels sur le comportement des jeunes en Suisse en termes d'utilisation des médias (Waller, Willemse, Genner, Suter & Süss, 2016).

Pendant les années entre les enquêtes de l'étude JAMES, des analyses approfondies sont réalisées sur différents thèmes pour les rapports JAMESfocus. En 2017, trois domaines thématiques seront analysés, outre le présent rapport, les thèmes suivants sont également prévus:

Durabilité et utilisation des médias

Quel est le niveau de connaissances des jeunes Suisses en matière de durabilité quant à l'utilisation du portable ou des autres médias? Pendant combien de temps ont-ils utilisé leur portable avant de le remplacer par un autre modèle? Pour quelle raison ont-ils acheté un nouvel appareil? De quelle manière se sont-ils débarrassés de l'ancien appareil? Existe-t-il des groupes d'utilisateurs ayant un style d'utilisation particulièrement durable ou, au contraire, peu respectueux de la durabilité? Quelles pourraient être les mesures préventives visant à sensibiliser les jeunes à ce sujet?

Jeux vidéo / films / YouTuber

Nous avons demandé aux jeunes quels étaient leurs jeux vidéo, films et YouTubers préférés. Y-a-t-il des différences de préférence pour ces trois types de médias selon le sexe, l'âge, le contexte migratoire et la région linguistique etc.? Comment peut-on décrire les jeunes qui jouent à des jeux ou visionnent des films pour lesquels ils sont trop jeunes en réalité? Que peut-on dire des contenus YouTube préférés des jeunes?

Juin 2017

L'équipe de recherche en psychologie des médias de la ZHAW

1. Introduction

Addiction au portable, à Internet, Web Junkie - autant de termes utilisés familièrement lorsqu'aucune dépendance n'a été diagnostiquée médicalement. Il n'en demeure pas moins que les jeunes Suisses utilisent de façon accrue les différents médias numériques (Waller et al., 2016). Mais quand on parle de comportement de dépendance - dont l'addiction à Internet fait partie - la durée d'utilisation n'est pas vraiment décisive, contrairement à d'autres critères (cf. chapitre 2.2).

L'une des raisons de l'utilisation de plus en plus élevée est la mobilité des appareils. Les smartphones et les tablettes sont de petits ordinateurs portables. Une autre raison est que ces appareils permettent de réaliser de nombreuses activités que l'on faisait de façon analogue auparavant: consulter les horaires des transports publics, lire le journal, regarder l'heure, etc. C'est pourquoi, il est important de tenir compte des activités réalisées quand on analyse la durée et la fréquence de l'utilisation de médias numériques.

Le présent rapport examine à partir de quand les critères d'une addiction à Internet ou d'une utilisation pathologique sont remplis et la façon dont on peut décrire le groupe de jeunes remplissant ces critères. Il se tourne également vers les comportements et les activités de loisirs des jeunes ne remplissant qu'une partie de ces critères ainsi que de ceux ne semblant pas utiliser Internet de façon problématique.

2. Cadre théorique

Le comportement d'utilisation des médias varie selon les personnes. Certaines oublient régulièrement leur smartphone à la maison, car elles n'y pensent pas; pour d'autres, c'est une catastrophe quand cela leur arrive. La question centrale est: comment les jeunes réussissent-ils à trouver un équilibre entre en ligne et hors ligne et entre les choses qu'ils doivent faire (comme p.ex. leurs devoirs) et les activités de loisirs qu'ils font avec plaisir. De nombreuses études divisent la fréquence de l'utilisation des médias en trois groupes décrits ci-dessous.

2.1. Du comportement en ligne non problématique au comportement problématique

Le groupe des **utilisateurs sans problème** ne doit pas être décrit en détails. Il s'agit des jeunes ne présentant aucun problème en matière d'utilisation de médias numériques, parfois aussi qu'ils ne possèdent pratiquement aucun appareil ou parce qu'ils n'y ont pratiquement pas accès. Ces jeunes sont capables d'évaluer leurs besoins et reconnaissent l'abondance, contrairement aux deux autres groupes qui perdent en partie ou complètement le contrôle du propre comportement d'utilisation de médias.

Le groupe à **comportement en ligne présentant des risques** est certes désigné différemment selon le questionnaire sélectionné mais décrit de la même manière. Il s'agit de personnes qui remplissent certes certains critères de l'utilisation problématique d'Internet, cependant pas suffisamment pour faire partie de ce groupe. Dans leur étude relative à l'utilisation du portable par les jeunes Suisses, Waller et Süss (2012) appellent ce groupe les *utilisateurs de portable engagés* et y ont affecté 40% des jeunes Suisses entre 12 et 19 ans. Les filles y sont plus représentées que les garçons et leur part augmente parallèlement à l'âge. Le monitoring suisse des addictions (Marmet, Notari & Gmel, 2015) a affecté 19% des jeunes interrogés entre 15 et 19 ans à ce groupe. Une étude européenne à laquelle ont participé sept pays a identifié 12,7% des jeunes entre 14 et 17 ans comme internautes à risques (Dreier et al., 2013).

Le groupe à **comportement en ligne problématique** se caractérise par une perte du contrôle de l'utilisation d'Internet, mais également par un manque d'équilibre entre les activités en ligne et hors ligne (cf. également 2.2). Waller et Süss (2012) ont attribué 5,3% des jeunes Suisses utilisant un portable à ce groupe. Le monitoring suisse des addictions y a réparti 7,4 % des jeunes entre 15 et 19 ans (Marmet et al., 2015). La comparaison avec une étude européenne révèle que le nombre d'internautes problématiques chez les jeunes entre 14 et 17 ans est moins élevé dans les pays voisins (1,2%) (Dreier et al., 2013).

Pour analyser l'utilisation présentant des risques ou problématique des médias, toutes ces études reposent sur une enquête basée sur l'auto-évaluation. C'est pourquoi, elles peuvent servir de screening mais ne remplacent nullement un diagnostic clinique de cyberdépendance.

2.2. Diagnostic cyberdépendance

Bien que la durée d'utilisation ne soit nullement un critère de diagnostic, elle est tout de même étroitement liée à la cyberdépendance (Pawlikowski, Altstätter-Gleich & Brand, 2012). Dans le manuel de diagnostic DSM-V (Falkai, 2015), les «troubles causés par des jeux en ligne» sont présentés comme première forme d'un comportement de dépendance aux médias, cependant seulement dans l'annexe et sous mention de la nécessité d'une recherche plus approfondie pour pouvoir être intégrés au catalogue ordinaire. De plus, ces troubles sont limités à l'utilisation de jeux sur Internet (Games), l'utilisation d'autres offres en ligne comme les réseaux sociaux p. ex. (Social Media) n'est pas prise en considération. Cependant, le quotidien professionnel des conseillers et des psychothérapeutes révèle que

les critères proposés dans le manuel DSM-V peuvent être appliqués à d'autres sous-domaines de la cyberdépendance (Willemse, 2016).

Critères exposés en relation aux «troubles causés par les jeux en ligne»

L'utilisation fréquente et récurrente d'Internet pour jouer, souvent en relation avec d'autres joueurs, entraîne des troubles ou des pathologies significatifs sur le plan clinique, dans le cadre desquels au moins **cinq** des critères suivants apparaissent **dans l'espace de 12 mois**.

1. **Utilisation excessive** de jeux en ligne (la personne concernée réfléchit aux jeux précédents ou pense déjà au jeu suivant; jouer devient l'activité quotidienne principale).
2. **Symptômes de sevrage**, lorsqu'il n'est pas possible de jouer. P.ex. irritabilité, anxiété ou tristesse.
3. **Accoutumance** – le besoin de dédier de plus en plus de temps aux jeux en ligne.
4. **Perte de contrôle**: Tentatives vaines de contrôler la participation à des jeux en ligne.
5. **Perte d'intérêt** pour les activités de loisirs et passe-temps anciens à l'exception des jeux en ligne.
6. **Utilisation excessive continue** des jeux en ligne malgré la prise de conscience des conséquences psychosociales.
7. **Mensonges** envers les membres de la famille, les thérapeutes et autres personnes quant à l'importance des jeux en ligne.
8. Recours aux jeux en ligne pour **échapper à des émotions négatives** ou les affaiblir (p.ex. sentiment d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété)
9. **Mise en danger ou perte** d'une relation importante, d'un emploi ou d'une opportunité de formation/de carrière en raison de la participation à des jeux en ligne.

(Falkai, 2015, S.1088, leicht angepasst und gekürzt)

2.3. Questions

L'étude suivante doit apporter des réponses aux questions suivantes:

Question de recherche A: A quelle fréquence les jeunes Suisses utilisent-ils Internet: Où sont les limites entre l'utilisation non problématique, l'utilisation présentant des risques et l'utilisation problématique d'Internet en ce qui concerne les jeunes?

Question de recherche B: Comment peut-on décrire les principales caractéristiques sociodémographiques des personnes pouvant éventuellement développer une cyberdépendance (utilisation problématique)?

Question de recherche C: Que peut-on ajouter sur le comportement vis-à-vis des médias de personnes pouvant éventuellement développer une cyberdépendance?

3. Méthodes

Les données des études suivantes reposent sur l'enquête de l'étude JAMES réalisée en 2016 (Waller et al., 2016) dans le cadre de laquelle 1'086 jeunes entre 12 et 19 ans ont été interrogés. Il s'agit d'un échantillon représentatif comprenant des jeunes issus des trois grandes régions linguistiques de Suisse. Vous trouverez des informations détaillées sur l'échantillon et d'autres données relatives à la méthodologie générale dans l'étude JAMES 2016 (Waller et al., 2016). Ci-après, nous nous concentrons uniquement sur l'enquête en matière de comportement en ligne.

Nous avons utilisé le *short Internet Addiction Test*, en abrégé: s-IAT (Brand, Laier & Young, 2014; Pawlikowski et al., 2012), une version plus courte du *Internet Addiction Test* (IAT) très connu de Kimberly Young (1998), une pionnière dans le domaine de la cyberdépendance. Cette version du test comprend 12 questions (voir Tableau 1) avec 5 degrés de réponses sur une échelle de Likert allant de jamais à très souvent (jamais, rarement, parfois, souvent, très souvent). Ce test a été traduit en français et en italien pour la totalité de l'étude, cependant sans retraduction ou traduction parallèle. Les questions s'adressant aux jeunes ont été reformulées à la seconde personne du singulier.

Tableau 1: 12 questions du s-IAT (Pawlikowski et al., 2012)

T'arrive-t-il souvent de constater que tu es resté en ligne plus longtemps que prévu?
T'arrive-t-il de négliger tes tâches quotidiennes pour passer plus de temps en ligne?
Le temps que tu passes en ligne est-il souvent au détriment de ton travail scolaire ou professionnel?
T'arrive-t-il souvent de répondre de façon évasive ou sur la défensive lorsqu'on te demande ce que tu fais en ligne?
Es-tu souvent énervé ou en colère lorsque quelqu'un te dérange pendant que tu es en ligne?
Manques-tu souvent de sommeil parce que tu restes en ligne tard le soir?
Lorsque tu n'es pas en ligne, t'arrive-t-il souvent de penser à Internet ou d'imaginer que tu es en ligne?
T'arrive-t-il souvent de dire: «Encore un petit instant» pendant que tu es en ligne?
T'arrive-t-il souvent d'essayer de passer moins de temps en ligne et de ne pas y parvenir?
Essaies-tu souvent de cacher le temps que tu as passé en ligne?
T'arrive-t-il souvent de préférer rester en ligne plutôt que d'entreprendre une activité avec d'autres personnes?
T'arrive-t-il souvent de te sentir déprimé, nerveux ou de mauvaise humeur quand tu n'es pas en ligne - et que cela change quand tu te retrouves en ligne?

Valeurs seuils du s-IAT

Dès qu'une personne a répondu à toutes les questions, les points correspondants sont additionnés. Les résultats varient alors entre 12 et 60 points. Les personnes sont réparties dans l'un des trois groupes d'après des valeurs seuils définies comme suit (Pawlikowski et al., 2012): 12 – 30: utilisation d'Internet non problématique; 31 - 37: utilisation d'Internet présentant des risques; 37 - 60: utilisation d'Internet problématique.

Cependant, ces valeurs se référant à un échantillon composé d'adultes, les normes ne peuvent pas être directement transposées vers des jeunes. C'est la raison pour laquelle, pour ce rapport, nous avons eu recours aux valeurs seuils du IAT qui a souvent été utilisé pour des jeunes. Les valeurs seuils ont été converties pour le s-IAT (min. 12 points, max. 100 points) proportionnellement au nombre de questions du IAT (min. 20 points, max. 100 points)

Selon la créatrice Kimberly Young (1998) et d'autres études (Frangos, Frangos & Sotiropoulos, 2012; Laconia, Rodgers & Chabrola, 2014), les sous-groupes sont formés comme suit pour le IAT: utilisateurs d'Internet ne présentant aucun problème (normal Internet users) (20–39); utilisateurs d'Internet présentant des risques (Users with frequent problems due to their Internet use) (40–69); utilisateurs d'Internet présentant des troubles (Users with significant problems due to their Internet use) (70–100).

Néanmoins, en comparaison au s-IAT, la valeur seuil du second groupe semble être très basse et peu plausible, car la valeur moyenne est de deux points par question pour le degré de réponse «rarement» qui n'indique certainement pas une utilisation d'Internet problématique. C'est pourquoi, nous avons élevé la valeur moyenne pour ce rapport à 3 («parfois»).

Il en découle les valeurs seuils suivantes:

- 12-35 points: Comportement en ligne non problématique
- 36-41 points: Comportement en ligne présentant des risques
- 42-60 points: Comportement en ligne problématique

4. Résultats

4.1. Répartition du comportement en ligne – Question de recherche A

La répartition des jeunes Suisses dans les trois sous-groupes de l'utilisation d'Internet est la suivante: **80% (n=843) des jeunes utilisent Internet de façon non problématique, l'utilisation d'Internet de 11,5% (n=123) présente des risques et celle de 8,5% (n=83) se révèle problématique**, 37 jeunes n'ont pas répondu à ce bloc de questions. Cette répartition varie selon la caractéristique sélectionnée, ainsi la part de cyberdépendants est plus élevée chez les plus jeunes qu'auprès des plus âgés. Dans le Tessin, la cyberdépendance est moins répandue que dans les deux autres régions linguistiques.

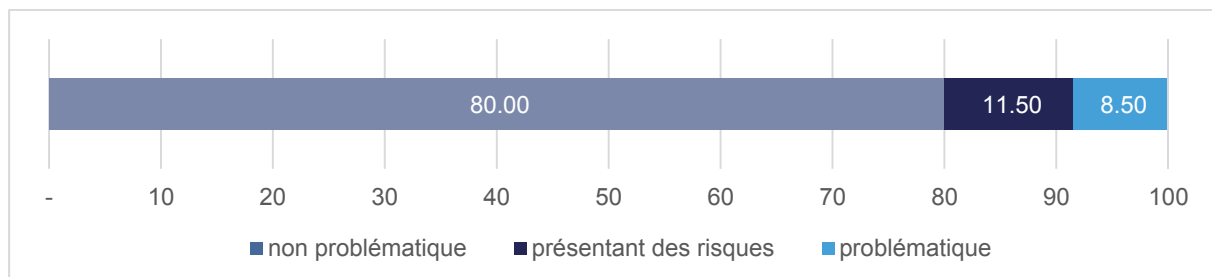


Figure 1: Répartition des sous-groupes du comportement en ligne en pourcentage (%)

4.2. Différences sociodémographiques – Question de recherche B

Comme le Tableau 2 le montre, il y a peu de différences entre la Suisse alémanique et la Romandie, nous avons cependant identifié moins de jeunes ayant un comportement en ligne problématique dans le Tessin. Les différences d'âge sont très surprenantes; la part des plus jeunes ayant un comportement en ligne problématique est nettement plus élevée que celles des plus âgés. Nous ne notons pratiquement aucune différence entre les sexes, particulièrement en ce qui concerne l'utilisation non problématique. Les jeunes avec un statut socio-économique moyen semblent avoir le moins souvent un comportement en ligne problématique, par contre, ils ont plus souvent un comportement à risques. La part de jeunes ayant une utilisation d'Internet problématique est plus élevée chez les jeunes d'origine étrangère et auprès des citadins. Les différences entre les groupes d'un niveau de 5% **ne sont certes pas** significatives, mais des tendances se dessinent.

Tableau 2: L'utilisation d'Internet non problématique, à risques et problématique en pourcentage (N=1'049)

Caractéristique		Non problématique	Intensive	Problématique
Région	Suisse alémanique	79.5	11.9	8.7
	Suisse romande	80.9	10.7	8.3
	Tessin	81.9	12.3	5.8
Tranche d'âge	12-13 ans	76.3	10.5	13.2
	14-15 ans	79.7	12.3	8.0
	16-17 ans	78.1	13.3	8.6
	18-19 ans	84.7	9.6	5.7
Sexe	Filles	79.8	12.5	7.7
	Garçons	80.3	10.7	9.0
Statut socio-économique	inférieur	80.7	9.5	9.8
	moyen	80.5	12.4	7.1
	supérieur	78.3	10.3	11.4
Origine	Suisse	81.2	11.1	7.6
	Étranger	74.8	13.3	12.0
Type d'établissement scolaire (n=320)	Prégymnasial	78.2	11.5	10.4
	Secondaire	74.4	13.0	12.6
	Court	77.3	14.6	8.1
Domicile/urbanisation	Ville	75.3	13.8	10.9
	Campagne	81.9	10.8	7.3

4.3. Comportement en matière de médias et de temps libre des différents types – Question de recherche C

Malgré le peu d'activités non médias exercées par les groupes des utilisateurs à risques et problématiques, ils ne présentent aucune différence significative avec les autres (voir Figure 2).

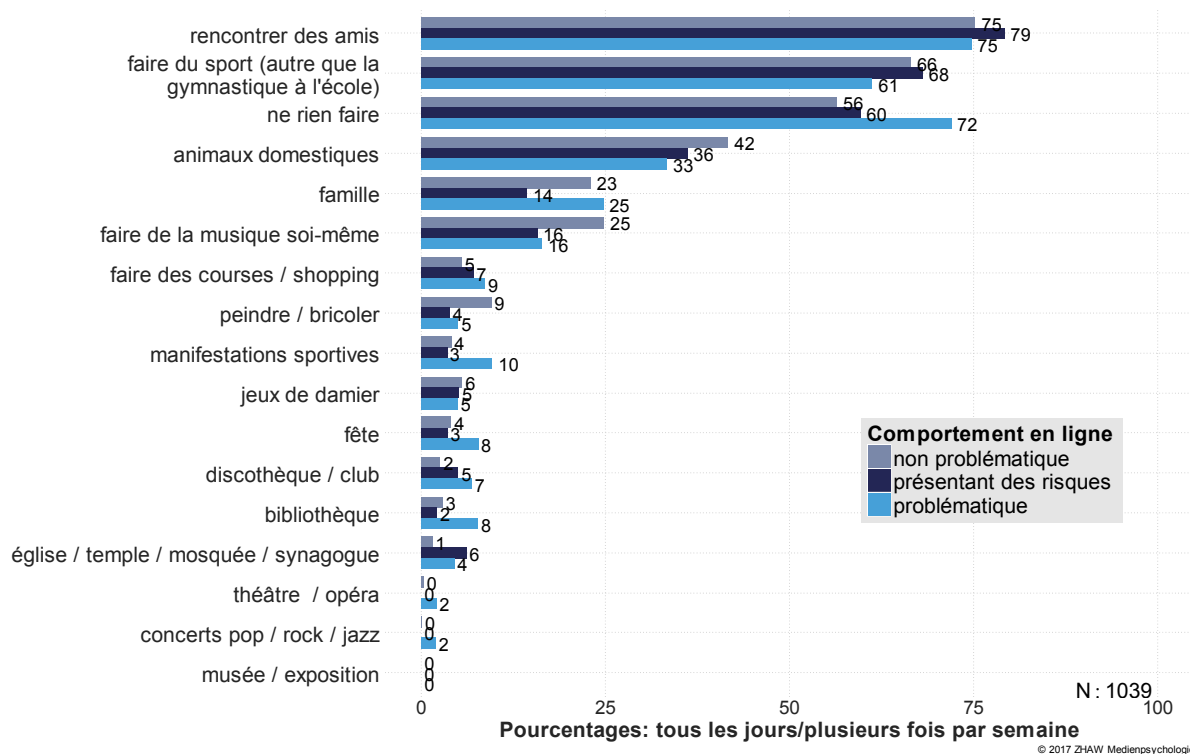


Figure 2: Loisirs non médias en fonction du comportement en ligne

La plupart du temps, les jeunes utilisent les médias numériques d'une manière excessive s'ils disposent d'un accès illimité aux appareils. En ce qui concerne les **appareils** dont les jeunes disposent **chez eux**, on ne trouve qu'une différence significative avec un effet moyen: 97% des jeunes ayant un comportement en ligne à risques peuvent utiliser une tablette chez eux contre 86% des jeunes à comportement problématique et 80% de ceux au comportement non problématique. Quand il s'agit de la **propre tablette**, il y a aussi des différences, mais avec un effet faible. Nettement moins de jeunes au comportement non problématique possèdent une propre tablette (36%) que ceux au comportement à risques (48%) ou problématique (49%). Les jeunes à comportement en ligne problématique ont beaucoup plus souvent (58%, effet faible) une console de jeux fixe que les jeunes à comportement présentant des risques (41%) ou ceux à comportement non problématique (39%). Ceci est étroitement lié au fait que les jeunes à comportement en ligne problématique jouent beaucoup plus (voir Figure 4).

En ce qui concerne les **abonnements** des jeunes, on ne note des différences que pour les abonnements à un site de jeux en streaming; 5% des jeunes à comportement en ligne non problématique ont un tel abonnement contre 12 % de ceux à comportement à risques et 18 % des jeunes à comportement problématique (faible effet). On retrouve exactement la même répartition dans les sous-groupes pour les **abonnements** disponibles **chez eux**. Dans ce contexte, on note encore deux différences entre les groupes qui vont plutôt dans le sens opposé. Dans les foyers de jeunes à comportement en ligne non problématique, on est plus souvent abonné à un quotidien et à un magazine (voir Figure 3).

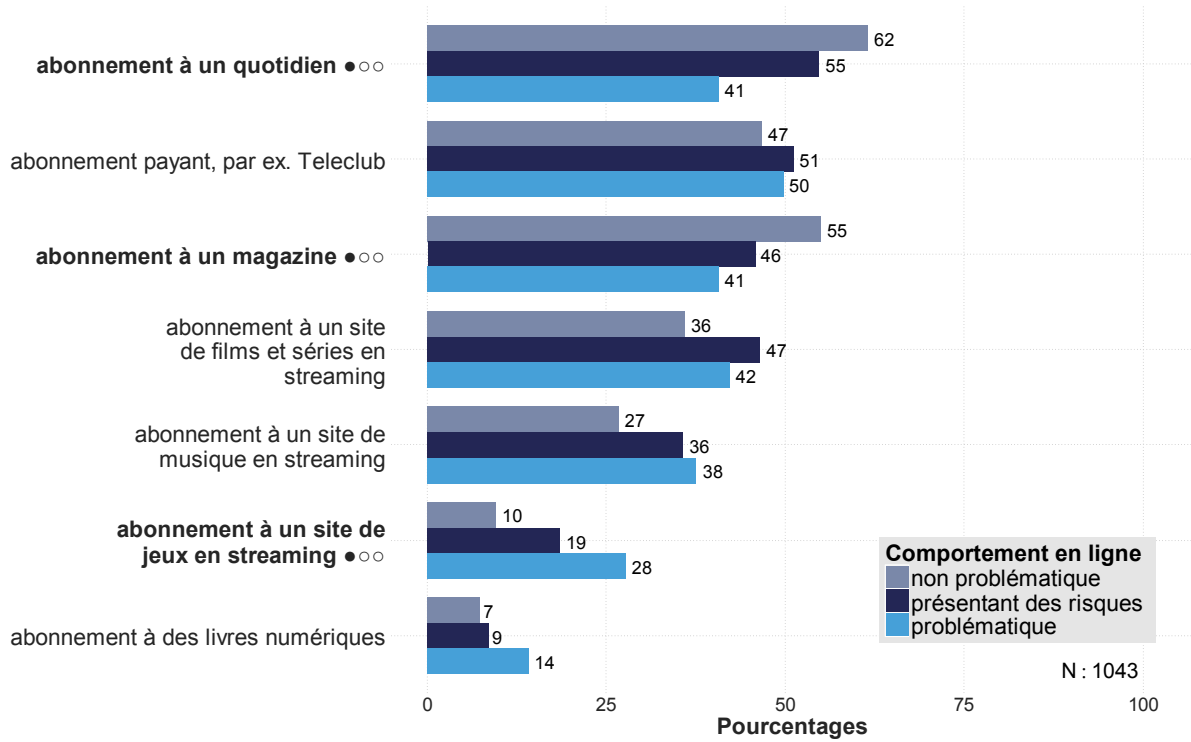


Figure 3: Abonnements dans les foyers en fonction du comportement en ligne

L' **utilisation des médias** varie en partie fortement selon les trois comportements ou types d'utilisateurs (voir Figure 4). En effet, les jeunes à comportement en ligne problématique utilisent leur portable plus souvent, regardent plus fréquemment la télévision, font plus de photos et vidéos numériques, jouent plus et utilisent plus souvent leur tablette.

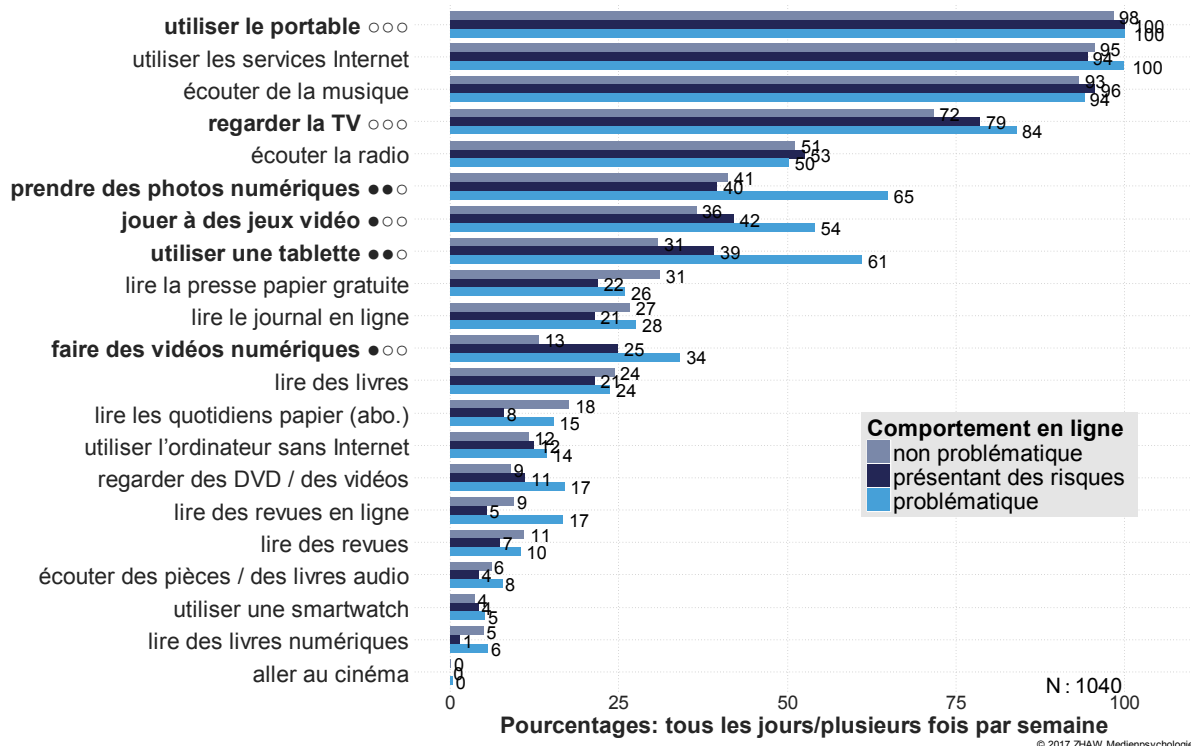


Figure 4: Loisirs médias en fonction du comportement en ligne

Les jeunes à comportement en ligne problématique utilisent Internet nettement plus souvent **pour se divertir** que les jeunes des deux autres groupes d'utilisateurs (voir Figure 5). Dans ce cadre, ils se concentrent surtout sur des activités audiovisuelles.

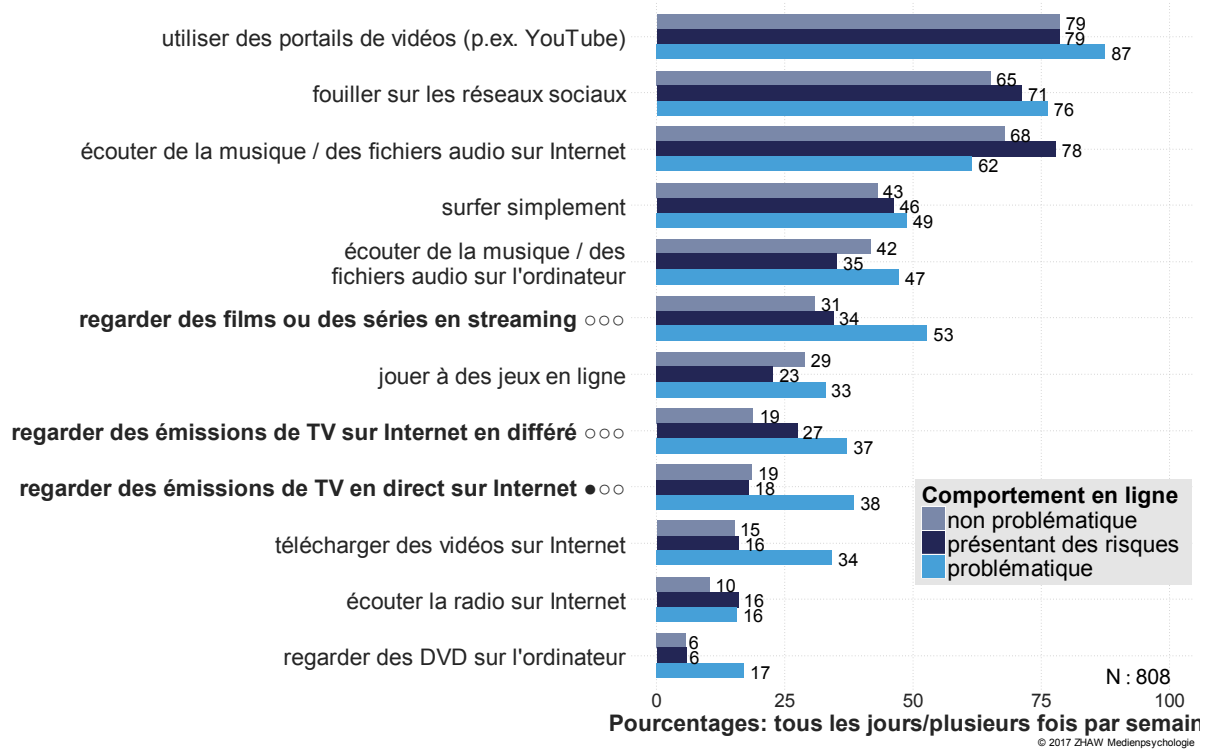


Figure 5: Utilisation de l'ordinateur et d'Internet pour se divertir en fonction du comportement en ligne

Les **réseaux sociaux** comme Instagram, Snapchat ou Facebook forment un sous-domaine de l'utilisation d'Internet. On ne note aucune différence entre les différents groupes de comportement en ligne en termes d'inscription aux réseaux sociaux. Cependant on assiste à des différences frappantes entre les sexes (cf. le monitoring des addictions à ce sujet (Marmet et al., 2015), les filles sont plus actives sur les réseaux sociaux que les garçons (voir Tableau 3).

Tableau 3: Au moins un profil sur un réseau social (en pourcentage)

Sexe	Non problématique	Intensif	Problématique
Filles	96	99	100
Garçons	91	93	93

On retrouve cette différence quand on se tourne vers les *activités au sein des réseaux sociaux* (voir Figure 6). Les filles sont nettement plus actives pour toutes les activités qui présentent les différences les plus nettes en matière de comportement en ligne sauf pour les jeux et la gestion des listes d'amis.

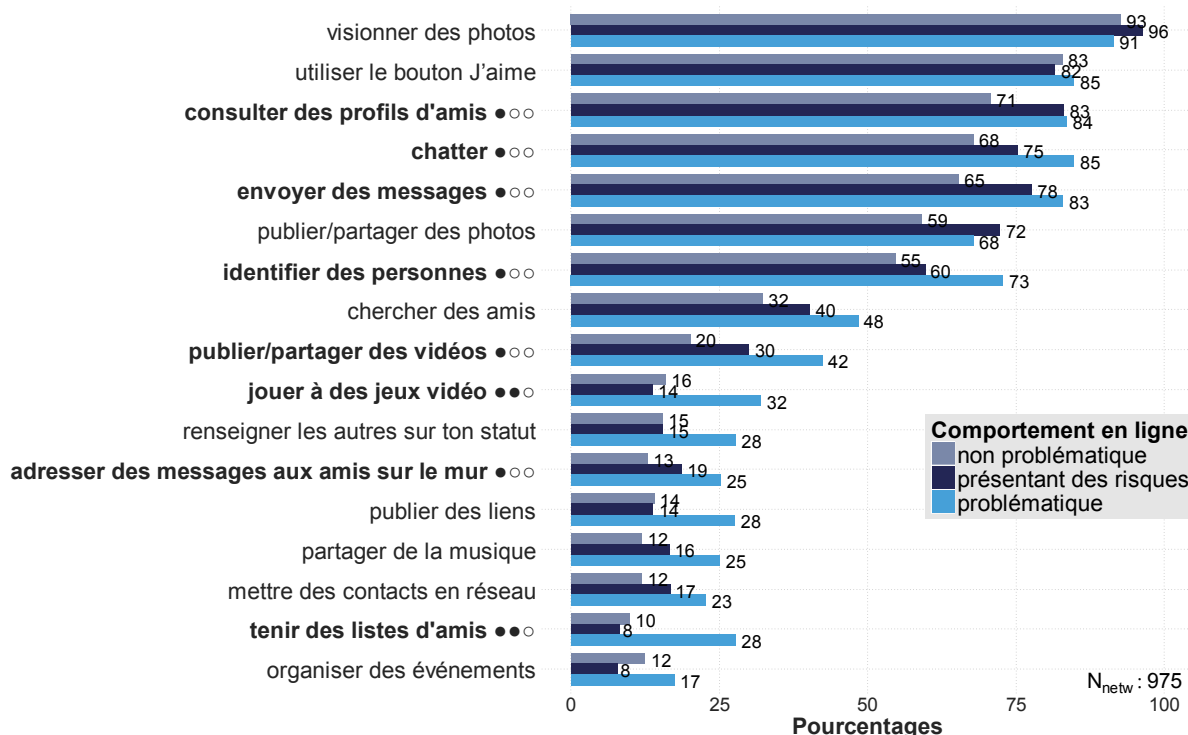


Figure 6: Activités sur les réseaux sociaux en fonction du comportement en ligne

Les différences suivantes, toutes à effet faible, se révèlent en matière de *révélation d'informations* sur les réseaux sociaux. Les jeunes à comportement en ligne non problématique indiquent moins souvent leur véritable prénom (84%) que les jeunes à comportement à risques (92%) ou problématique (90%). Ils indiquent également moins souvent leur véritable nom d'utilisateur sur d'autres réseaux (13%) que les jeunes à comportement à risques (22%) ou problématique (26%). On note une autre différence lors de l'indication du lieu de domicile, 26% des jeunes à comportement en ligne problématique et 16% de ceux à comportement à risques l'indiquent contre 13% des jeunes à comportement non problématique. L'utilisation des paramètres techniques de confidentialité au sein des réseaux sociaux ne montre aucune différence.

L'autre domaine de l'utilisation d'Internet enregistrant une forte différence entre les sexes est celui des **jeux**. C'est ce qu'ont révélé aussi bien le monitoring des addictions (Marmet et al., 2015) que la présente étude (voir Tableau 4).

Tableau 4: Jouer (en pourcentage)

Sexe	Non problématique	Intensif	Problématique
Filles	38	50	55
Garçons	90	93	96

Bien que l'utilisation des médias en général ait révélé que les jeunes à comportement à risques et problématique jouent plus souvent à des jeux vidéo, on ne note aucune différence significative dans la manière de jouer. Les jeunes à comportement en ligne problématique ont tendance à jouer plus souvent seuls ou avec d'autres jeunes se trouvant dans la même pièce. Il n'y a pratiquement aucune différence pour les jeux joués en ligne avec d'autres jeunes.

Le **portable** et en particulier le **smartphone** proposent presque toutes les activités possibles en ligne réunies dans un seul appareil qui est toujours disponible. Les jeunes à comportement en ligne problématique utilisent plus souvent de nombreuses fonctions comme celles de communication ou de réception de contenus audiovisuels. Certaines fonctions faisant partie des activités plutôt pratiques et

organisationnelles, comme passer des coups de fil, utiliser un réveil ou un calendrier, sont utilisées le plus souvent par les jeunes à comportement en ligne à risques (voir Figure 7).

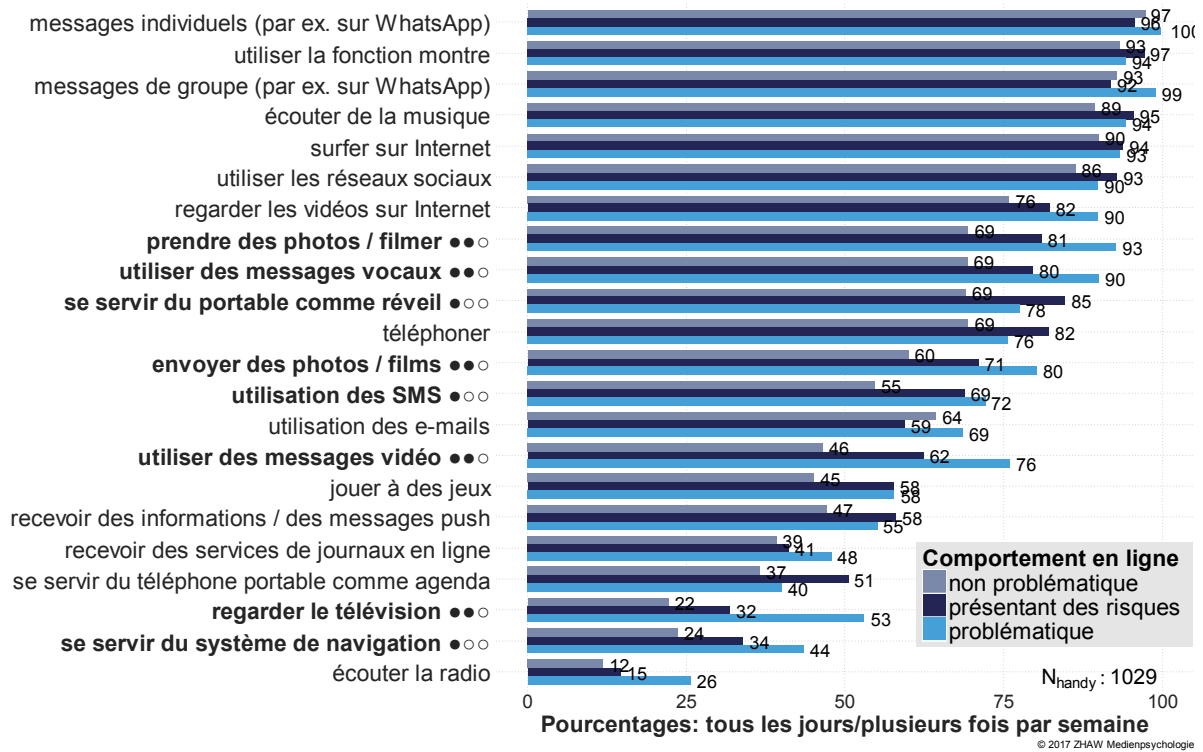


Figure 7: Utilisation des fonctions des portables en fonction du comportement en ligne

Les jeunes à comportement en ligne problématique ont fait plus souvent des expériences négatives sur Internet (voir Figure 8).

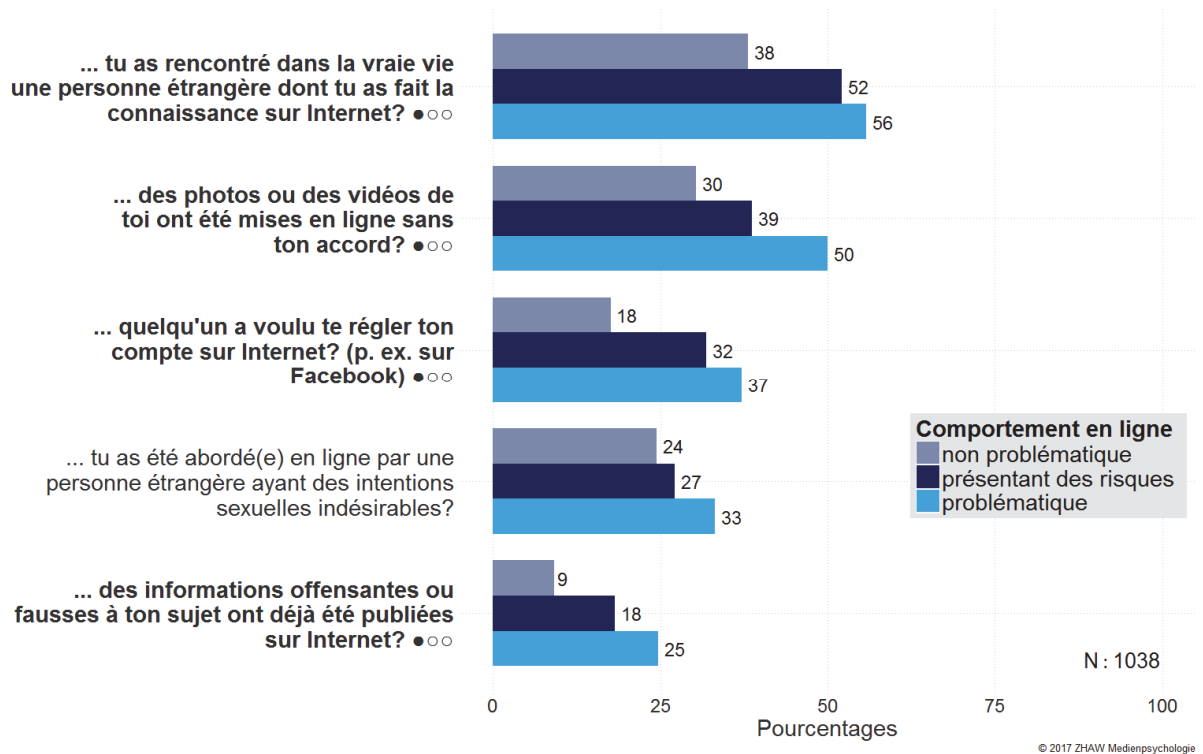


Figure 8: Expériences sur Internet en fonction du comportement en ligne (T'est-il déjà arrivé que...)

La consommation et en particulier la production de violence média sont nettement plus répandues parmi les utilisateurs d'Internet problématiques que parmi ceux des deux autres groupes (voir Figure 9). On note la même tendance en matière de consommation et de diffusion de contenus pornographiques, mais on ne note pas de différence significative. Cependant, les jeunes à comportement en ligne problématique reçoivent plus souvent des photos ou vidéos érotiques (Sexting) (69%) que ceux à comportement à risques (48%) ou non problématique (40%).

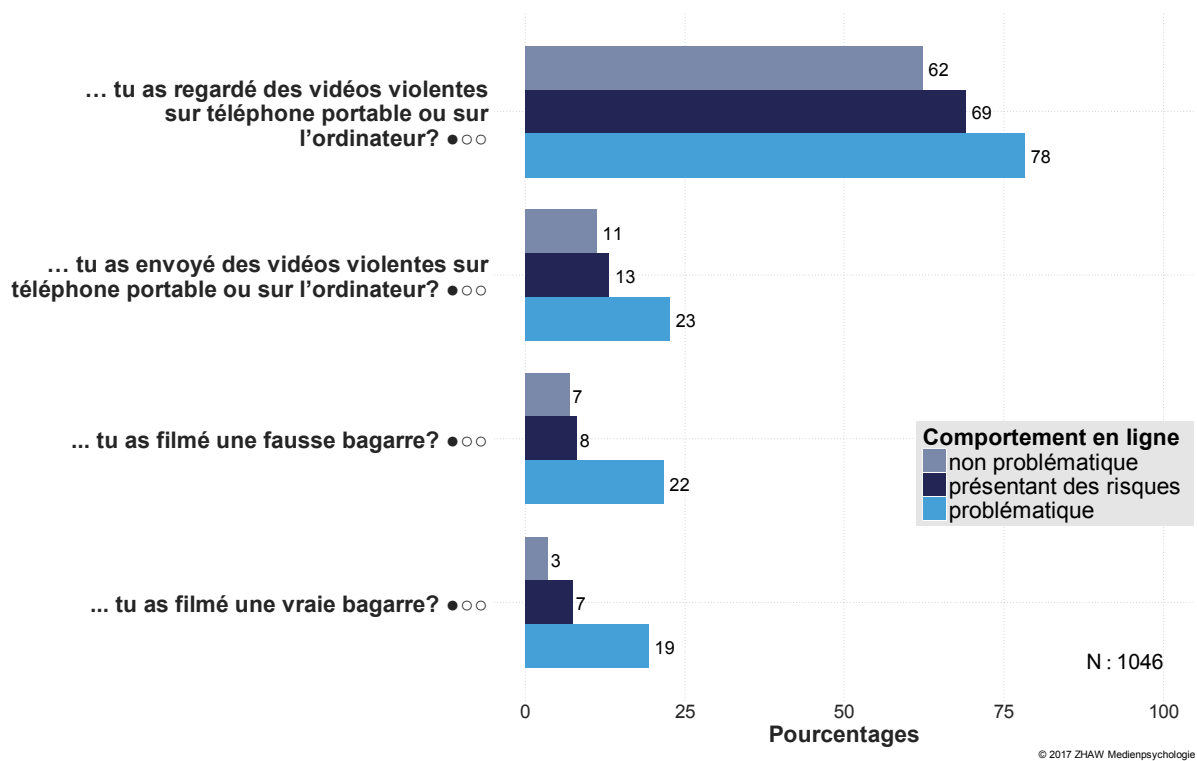


Figure 9: Violence média en fonction du comportement en ligne (T'est-il déjà arrivé que...)

5. Résumé et discussion

En Suisse, quatre cinquième des jeunes utilisent Internet de façon inoffensive. Un peu plus d'un dixième ont un comportement en ligne en risque et un peu moins d'un dixième semblent avoir un comportement problématique révélant une éventuelle cyberdépendance. Un test, comme celui sur lequel est basée cette étude, ne peut être considéré que comme un procédé de screening et ne remplace en aucun cas un diagnostic clinique. C'est pourquoi, le terme d'addiction à Internet doit être manié avec précaution en relation avec les résultats obtenus.

Le test révèle certaines **différences sociodémographiques**, cependant seulement comme tendances. Il est par exemple très surprenant que la part des plus jeunes soit la plus importante en matière de comportement en ligne problématique. Cela peut reposer sur le fait que particulièrement les plus jeunes ont plus de difficultés à s'auto-contrôler vu que leur développement cérébral n'est pas encore achevé. De plus, les plus jeunes ont en général moins de marge de manœuvre que les plus âgés. Ils entrent donc plus souvent en conflit avec les responsables de leur éducation en raison de l'utilisation des médias que les plus âgés. Les jeunes avec un statut socio-économique supérieur ont également plus souvent un comportement en ligne problématique, cela pourrait venir du fait qu'ils disposent d'un plus grand choix d'appareils. Le fait que les jeunes issus de l'immigration aient également plus souvent un comportement en ligne problématique que ceux ayant grandi en Suisse, provient peut-être du fait qu'ils ont de la famille et des amis dans leur pays d'origine avec lesquels ils veulent rester en contact. En maintenant un contact serré avec ces derniers, ils n'ont peut-être pas la

possibilité de se former un groupe d'amis sur place et ils ne réussissent peut-être pas à maintenir l'équilibre entre les activités en ligne et celles hors ligne.

Pour les **activités de loisirs non médias** on ne note aucune différence entre les trois groupes et ce même si «rencontrer des amis» et «faire du sport» sont des critères de diagnostic.

En ce qui concerne les activités de loisirs médias, **l'utilisation du portable et de la tablette** sont très répandues parmi les groupes à comportement à risques et problématique, exactement comme les photos et les films numériques qui sont réalisés le plus souvent avec ces appareils. Le risque que les parents perdent le contrôle sur l'utilisation des médias de leurs enfants est accru par la mobilité des smartphones et des tablettes. Les résultats sont particulièrement élevés pour le groupe à comportement à risques. Il est possible que ce groupe ne soit pas (encore) soumis à des restrictions ou des règles dans l'utilisation de la tablette, car le comportement à risques n'est pas encore aussi évident que le comportement problématique.

L'utilisation du portable révèle que les jeunes à comportement à risques ou problématique visionnent plus souvent des films que les autres. Mais, ils utilisent également plus d'applications pratiques comme le réveil ou la fonction de navigation. Cela pourrait indiquer que ces deux groupes ne disposent pas d'alternatives analogues.

L'addiction à Internet se manifeste souvent sous la forme d'addiction aux jeux; les propositions de diagnostic DSM-V (Falkai, 2015) ne traitent que de l'addiction aux jeux et ne se penchent sur aucune autre forme de dépendance à Internet. Il n'est donc pas surprenant que les jeunes à comportement en ligne à risques ou problématique jouent nettement plus souvent à **des jeux vidéo**.

L'utilisation des **réseaux sociaux** révèle des comportements, resp. des intérêts qui indiquent un comportement en ligne à risques ou problématique. Les jeunes faisant partie de ces deux groupes communiquent plus au sein des réseaux que les jeunes à comportement non problématique. Ils utilisent également plus souvent les jeux auxquels il est possible de jouer au sein des réseaux sociaux, comme par exemple les jeux disponibles sur les portables pour lesquels il est possible de comptabiliser des points supplémentaires en partageant sa réussite sur les réseaux sociaux. Les jeunes à comportement en ligne à risques ou problématique révèlent plus facilement des informations privées sur les réseaux sociaux. Ce fait peut être interprété de la façon suivante: une meilleure connexion des différents profils mène à une utilisation d'Internet plus intensive et plus problématique.

Cela pourrait également expliquer pourquoi les jeunes faisant partie de ces deux groupes ont fait plus d'expériences dans le domaine du **cyberharcèlement**. On ne sait toutefois pas précisément si la présence fréquente en ligne augmente la probabilité d'expériences négatives ou si, au contraire, les expériences négatives faites sur Internet mènent les jeunes à passer encore plus de temps en ligne et à perdre le contrôle. On peut également envisager que les jeunes ayant déjà fait des expériences négatives sur Internet sont fréquemment en ligne afin de contrôler si quelqu'un a éventuellement diffusé des informations négatives à leur propos.

Les jeunes à comportement en ligne problématique visionnent et diffusent également **plus de violence média** que ceux à comportement non problématique. Cela pourrait dépendre de certains traits de personnalité comme par exemple un contrôle des impulsions faible ou le recours à un comportement agressif comme stratégie de coping.

Les jeunes à comportement non problématique ont mentionné peu d'activités de loisirs ou de disponibilités d'abonnements. On pourrait percevoir ce fait comme **un facteur de protection** contre un comportement en ligne à risques ou problématique. En ce qui concerne les activités de loisirs non médias, «faire de la musique», «dessiner ou bricoler» ont été identifiées comme facteurs de protection tout comme «passer du temps avec un animal domestique». En outre, le groupe à comportement en ligne non problématique est celui qui a le plus souvent mentionné qu'il dispose d'abonnements à des quotidiens ou des magazines qu'il lit.

Mais ce ne sont pas des offres ou des activités auxquelles l'on peut avoir recours auprès de jeunes à comportement en ligne à risques ou problématiques afin de les mener vers un comportement non problématique, mais bien plus des alternatives déjà utilisées auparavant. Ceci est une information particulièrement pertinente en matière **de prévention** dans ce domaine. Vu que les plus jeunes sont particulièrement vulnérables dans ce contexte, il faudrait avoir recours à la prévention dès l'école primaire, voire même en fin d'école maternelle.

6. Conseils pour les écoles et les parents

Les conseils suivants découlent de la théorie introductrice, des résultats de cette étude et de l'expérience thérapeutique de l'auteure principale.

- **Les adultes et les parents en particulier sont des modèles:** Les enfants et les jeunes imitent beaucoup plus le comportement de leurs parents que ces derniers ne pensent. Ils remarquent dès leur plus jeune âge l'importance des médias numériques dans la vie de leurs parents. Il est donc indispensable que les adultes soient conscients de leur propre comportement et de l'évaluation de leurs enfants dans ce contexte.
- **Lors de l'acquisition de nouveaux appareils:** établir à l'avance des règles claires avec les enfants et les jeunes adolescents quant à l'utilisation afin d'éviter de perdre tout contrôle. Ceci s'applique non seulement aux smartphones mais aussi aux tablettes.
- **Montrer et proposer des alternatives:** Comment gérer l'ennui? A quelles offres puis-je avoir recours pour différentes questions? Que faire lorsque je ne vais pas bien?
- **Utiliser un réveil traditionnel:** Il est conseillé de (ré)utiliser un réveil traditionnel afin de ne pas avoir un portable près du lit.
- **Harcèlement ou cyberharcèlement:** En cas de harcèlement ou de cyberharcèlement, observer l'isolement social et proposer rapidement de l'aide. Le risque qu'un enfant ou un adolescent considère l'utilisation de médias comme stratégie possible de gestion des sentiments négatifs suite à de telles expériences est considérable.
- **Efficacité personnelle:** Stimuler les activités non médias pendant lesquelles les jeunes ont l'impression d'être compétents et reçoivent une certaine reconnaissance. Apprendre à gérer souverainement les échecs. Cela permet de renforcer le sentiment d'efficacité personnelle. En jouant, on collecte des points et dans les réseaux sociaux des «likes». Ceci est particulièrement attrayant lorsque l'on n'est pas aussi compétent dans les autres domaines, que l'on a une mauvaise note lors d'un examen alors que l'on avait suffisamment révisé.

7. Bibliographie

- Brand, M., Laier, C. & Young, K. S. (2014). Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Dreier, M., Duven, E., Müller, K. W., Beutel, M. E., Behrens, P., Holtz, S. & Wölfling, K. (2013). *Studie über das Internetsuchtverhalten von europäischen Jugendlichen*. eu.net.adb, Mainz.
- Falkai, P. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen - DSM-5* ®. Göttingen; Bern; Wien [u.a.]: Hogrefe.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. & Sotiropoulos, I. (2012). A Meta-analysis of the Reliability of Young's Internet Addiction Test. *Proceedings of the World Congress on Engineering 1*
- Laconia, S., Rodgers, R. F. & Chabrola, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202.
- Marmet, S., Notari, L. & Gmel, G. (2015). *Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015*. Lausanne, Schweiz.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. & Brand, M. (2012). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29, 1212.
- Waller, G. & Süss, D. (2012). *Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Waller, G., Willemse, I., Genner, S., Suter, L. & Süss, D. (2016). *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Willemse, I. (2016). *Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und Bezugspersonen*. Hogrefe, Bern.
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*.

Haute école des sciences appliquées
de Zurich

Psychologie appliquée

Pfingstweidstrasse 96
Case postale
CH-8037 Zurich

Téléphone +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 83 39

E-mail info.psychologie@zhaw.ch
Web www.zhaw.ch/psychologie