JUIN 2021 - Nº 70

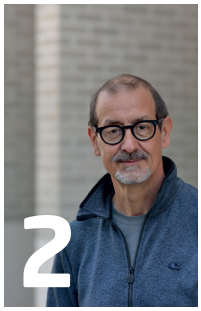
DEPENDANCES

Tou·te·s en ligne

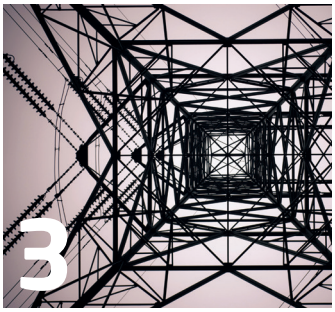
Revue éditée par Addiction Suisse et le GREA

SOMMAIRE

« TOU·TE·S EN LIGNE »



ÉDITORIAL
Frank Zobel



L'ÈRE DIGITALE, ENTRE ACCÉLÉRATION DES PROMESSES ET URGENCE DES DÉFIS
Yasser Khazaal

6

SAFEZONE.CH – APPRENTISSAGES ET NOUVEAUTÉS DE LA NOUVELLE PLATEFORME DE CONSULTATION EN LIGNE SUR LES ADDICTIONS
Lucia Galgaro

ÉCRANS, ADOLESCENT·E·S ET CONFINEMENT(S) : LE POINT DE VUE DES JEUNES
Margaux Salvi-Délez

INTERVIEW
De Samuel Bendahan par Jean-Félix Savary

16

VIVRE DANS UN MONDE (AUSSI) NUMÉRIQUE : DÉFIS ET RECOMMANDATIONS
Cédric Stortz et Célestine Perissinotto

LORSQUE LA CYBER-SEXUALITÉ DEVIENT UNE ADDICTION
Eugénie Khatcherian et Sophia Acab

23

LE RETOUR DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO : ENTRE MOULINS À VENT ET BALEINE BLANCHE
Niels Weber

ANALYSE DES PRATIQUES DES JOUEURS AYANT PAYÉ POUR DES JEUX FREE-TO-PLAY (F2P)
Luca Notari, Hervé Kuendig et Christophe Al Kurdi

QU'EST-CE QUE LE « BINGE-WATCHING » ET S'AGIT-IL D'UNE ADDICTION ?
Alexander Ort, Dominique Wirz et Andreas Fahr

ÉDITORIAL

Personnellement, j'avais participé à exactement trois vidéoconférences avant le 16 mars 2020. Depuis cette date, j'en fais souvent davantage chaque jour, pour le meilleur et pour le pire. Et ce n'est qu'un des exemples qui illustrent comment ma vie « offline » est devenue « online » avec le développement des technologies de l'information et de la communication, et l'accélérateur de leur diffusion qu'aura constitué le contexte de la pandémie. Vous vivez certainement la même chose.

Ce numéro de Dépendances constitue une plongée dans cet univers numérique et dans la transformation accélérée que nous vivons actuellement. Il interroge la frontière entre comportements maîtrisés et non-maitrisés. Il rend compte de la diversité de la vie « online », mais aussi des ressources que les outils digitaux peuvent mettre à disposition pour rejoindre et aider ceux et celles qui en ont besoin. Il questionne finalement le rôle et la puissance des entreprises qui mettent à disposition certains outils et du pouvoir extraordinaire qu'elles accumulent en enregistrant systématiquement nos habitudes, un fait sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Orwell peut se retourner dans sa tombe… régulièrement.

Et puis, il y a ce grand trou noir appelé Internet, dans lequel on trouve de tout et bien plus encore, des plus belles créations jusqu'aux pires cauchemars. S'y perd-on au point de développer une addiction et, si oui, comment la mesure-t-on ? En souffrance ? En heures passées ? En abandon d'autres activités ? On rejoint là le débat qui se construit autour de ce que l'on nomme les « addictions comportementales », ou les « addictions sans substances », une thématique qui prend chaque année plus d'importance dans l'espace public et professionnel.

À lire les articles dans ce numéro sur le « binge watching », les jeux en ligne « free to play », le cybersexe ou l'e-sport (le monde digital est décidément anglophone !), il faut se garder de tracer les frontières trop vite, de pathologiser des comportements qui relèvent souvent de la passion, du défoulement ou d'autre chose de pas si grave voire même de franchement positif. Cela ne signifie évidemment pas qu'il n'y a pas de souffrance ou qu'il n'y a pas de problèmes en lien avec ces activités. Mais il faut apprendre à les identifier et, bien sûr, à aider les personnes concernées et leurs proches. Il faut aussi et surtout mettre en place des régulations qui, sans les interdire, rendent ces activités moins susceptibles de produire ces problèmes et cette souffrance.

Pour finir, il y a un an nous avons publié un numéro de Dépendances « Face à la crise » portant sur les réponses professionnelles mises en place lors du semi-confinement du printemps 2020. Dans l'édito, j'écrivais que la seule chose que nous savions alors au sujet de la pandémie, c'est qu'elle n'en avait pas fini de nous en faire voir de toutes les couleurs. Vous me permettrez de rejouer encore une fois au Sherlock Holmes de pacotille en écrivant que cet énoncé vaut aussi pour l'« online » : lui aussi n'a pas fini de nous en faire voir de toutes les couleurs. Promis, on refait le point dans quelques années.

Frank Zobel

L'ÈRE DIGITALE, ENTRE ACCÉLÉRATION DES PROMESSES ET URGENCE DES DÉFIS

Yasser Khazaal (Service de Médecine des Addictions, CHUV)

La digitalisation offre de nouvelles opportunités pour la prise en charge et l'aide des personnes qui en ont besoin. Elle est cependant aussi associée à des risques liés aux multiples contenus qui sont accessibles en ligne. Comment faire la part des choses et quels sont les défis sur lesquels il convient de se concentrer à l'avenir ?

La dernière décade a vu une accélération des recherches autour d'interventions délivrées de manière digitale. Des revues et méta-analyses récentes montrent des effets prometteurs des thérapies numériques pour la santé mentale[1]. Certaines interventions spécifiques sont même recommandées en première intention. Ces développements ont conduit l'OMS à lancer une « Stratégie mondiale pour la santé numérique 2020-2025 » qui a pour objectif « d'améliorer la santé de tous, partout, en accélérant la mise au point et l'adoption de solutions de santé numérique appropriées, accessibles, abordables, évolutives et durables, centrées sur la personne ».

La pandémie de COVID-19, en imposant une « distanciation physique » a encore souligné la nécessité d'investir dans de telles solutions, notamment dans le domaine de la santé mentale et des addictions[2]. En mai 2020, le premier ministre du Canada, Justin Trudeau, a ainsi annoncé l'octroi de plus de 240 millions de dollars « pour développer, étendre et lancer des outils virtuels de soins et de santé mentale afin de soutenir les Canadiens » en période de pandémie. La télépsychiatrie (notamment les interventions à distance par médias interposés), qui était d'usage quasi anecdotique, a été propulsée en quelques jours de l'ombre à la lumière par la pandémie. À titre d'exemple, un centre Universitaire canadien en médecine des addictions rapportait une augmentation de plus de 850 % des consultations à distance de mars à avril 2020 (de 350 à 3000 par mois)[3].

La technologie est presque toujours en avance sur la science qui l'étudie.

Les technologies digitales sont, pour la santé mentale et les addictions, à la fois porteuses d'opportunités, mais aussi de risques. On rapporte ainsi des risques associés à l'usage de services digitaux tels que le « trouble du jeu », un usage addictif des réseaux sociaux ou de la cyberpornographie, de possibles incitations à la violence, des risques de cyber harcèlement, ou de retrait social.

La dissonance qui existe entre, d'une part, les bénéfices potentiels et, d'autre part, les risques rapportés pourrait conduire les cliniciens, les patients et le grand public soit à se désengager des interventions numériques en santé mentale, soit à sous-estimer les risques associés à une utilisation intensive des services digitaux. Or, les recherches sur les risques associés au monde digital rejoignent rarement celles liées à son potentiel thérapeutique, en dépit de possibles problèmes et défis communs[4]. C'est sur ces derniers que porte cet article.

LA RAPIDITÉ DE L'ÉVOLUTION DES TECHNOLOGIES

La technologie numérique évolue à une vitesse fulgurante dépassant de loin celle de la recherche sur la santé mentale et les addictions. Cette rapidité contraste, en effet, avec une lenteur inhérente aux processus de recherche. Ainsi, la technologie numérique est, presque toujours, en avance sur la science qui l'étudie.

RÉTICENCE DES ACTEURS DE LA SANTÉ

Même si de plus en plus d'études et de projets sont lancés par des acteurs de la santé et des Universités, l'engagement reste limité comparé à l'ampleur des investissements technologiques et commerciaux. Cette réticence s'explique partiellement par un retard d'intégration du digital dans l'agenda des priorités, mais aussi par la difficulté à investir un domaine qui, de fait, implique de sortir des silos de compétences habituels pour leur préférer une synergie d'acteurs. Ce retard s'illustre notamment par le fait que ce n'est qu'en 2019 que le « National Institute for Health and Care Excellence » a proposé des recommandations pour l'évaluation des interventions

digitales. Les chercheurs cliniciens ont ainsi laissé aux investisseurs, aux dirigeants d'entreprises et aux ingénieurs le soin de diriger le domaine.

LENTEUR DE LA RÉGULATION

Une approche libérale domine l'histoire du développement des technologies numériques. Les développeurs ont la liberté d'offrir divers services technologiques, et les consommateurs celle de choisir et d'utiliser ces produits. Ainsi, aux États-Unis, l'usage d'Internet a longtemps été régi par la loi de 1996 sur la « décence des communications », qui protégeait les sites Internet contre la responsabilité des comportements problématiques de leurs utilisateurs, notamment l'intimidation, la désinformation et la prédation sexuelle, laissant toute la responsabilité chez le consommateur. En Europe, des mesures de protection telles que le droit d'être oublié et le règlement général sur la protection des données ne sont arrivés qu'en 2012 et 2018.

Cet accès facilité aux autres et à l'information se fait cependant au prix d'une protection moindre de l'anonymat et de la vie privée.

Cette lenteur s'accompagne de deux risques majeurs. Le premier est l'existence d'une pseudo diversité, limitée par l'émergence de nouveaux géants en situation de quasi-monopole, et par une logique qui tend à nous nourrir de ce que nous aimons déjà. Le second est le manque d'attention à la santé psychologique des utilisateurs. Cette problématique est alimentée par une vision de la responsabilité orientée sur le client (seul responsable de ses comportements), mais aussi par des divergences d'intérêt (un réseau social peut prioriser le nombre d'utilisateurs plutôt que la protection de leur intimité).

LE REVERS DE LA VISIBILITÉ

Les technologies digitales permettent le partage d'expériences et un accès illimité à l'information et à des communications sous des formes variées. Les réseaux sociaux et les traces que nous laissons sur Internet amplifient ces phénomènes. Nous y trouvons de nombreux bénéfices pour la promotion de soi, de travaux, d'idées ou pour l'accès à des connaissances.

Cet accès facilité aux autres et à l'information se fait cependant au prix d'une protection moindre de l'anonymat et de la vie privée. Le risque est lié au piratage de données, bien sûr, mais aussi à la structure même des services digitaux qui amène une certaine porosité dans la sphère privée. Un réseau social, à moins d'une attention particulière de l'utilisateur, mettra ainsi dans le même groupe vos amis, vos parents, vos collègues, les amis de vos collègues afin de promouvoir son propre développement sur un mode « viral ».

La vie privée est pourtant essentielle au bien-être. Elle inclut des dimensions telles que la capacité à contrôler les divulgations sur soi, l'intimité sélective et l'anonymat. Elle facilite notamment la contemplation, la catharsis, l'autonomie et la récupération. Or, les infractions et intrusions dans le domaine la vie privée pourraient se trouver encore amplifiées par les technologies de l'intelligence artificielle et de la reconnaissance faciale.

La « visibilité », quand elle est recherchée par la personne concernée, pourrait paradoxalement alimenter certaines psychopathologies, notamment narcissique ou paranoïaque, et conduire à de nouvelles souffrances ou faire le lit de tensions sociales importantes.

REBONDIR AD-LIBITUM

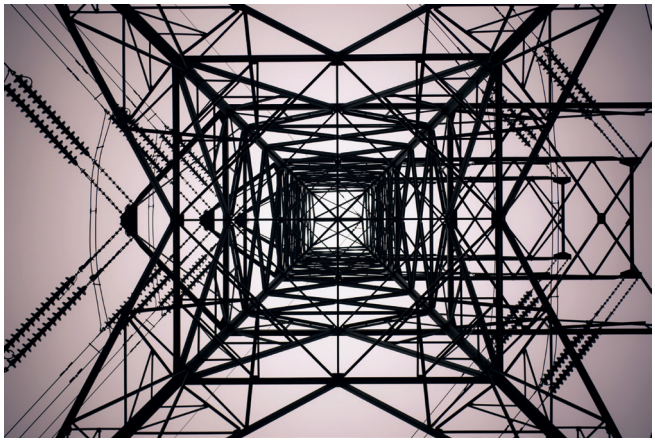
Jamais nous n'avons eu accès à autant de contenu ni à autant de contacts ou d'expériences. Cette offre inépuisable associée à une présentation de soi et une représentation de l'autre « plus virtualisée », moins présente et moins engageante, contribue à un phénomène de rebond (sauter d'une page à l'autre, d'une relation à l'autre). Cette tendance est observée dans les réseaux sociaux et les applications de rencontres, mais aussi dans les traitements digitaux et les cours en ligne. Ces offres se caractérisent par un haut niveau d'attractivité (beaucoup de téléchargements), mais aussi un bas niveau d'engagement. Ce phénomène altère passablement leur efficacité[5].

Un phénomène similaire est observé pour les cours en ligne ouverts et massifs (MOOC)[6]. Ces cours peu coûteux dispensés en ligne par des enseignants de renom à un public planétaire promettaient de démocratiser l'enseignement de qualité comme jamais auparavant. Dix ans après, le constat est mitigé. Une analyse de 565 MOOC dispensés par le MIT et l'université de Harvard à plus de 5 millions d'étudiants a montré que les taux d'achèvement variaient de 3,13 % à 5,91 %. De plus, les personnes qui terminent les MOOC ont tendance à être favorisées sur le plan socio-économique, limitant ainsi l'impact sur la réduction des inégalités. En touchant beaucoup de personnes, ces services gardent probablement encore leur pertinence.

Des pistes sont cependant proposées pour réduire la taille du phénomène. Ainsi, un soutien clinique personnalisé, même bref et ponctuel, améliore l'engagement dans les traitements digitaux[7]. L'intégration de soutiens de pairs, de principes de « gamification », et une participation précoce des utilisateurs finaux au design des offres sont aussi considérés comme des pistes importantes pour relever ces défis.

INÉGALITÉS DIGITALES

On identifie des inégalités digitales dans le champ de la santé à 3 niveaux principaux. Le premier est l'inégalité d'accès. Au Royaume-Uni, l'« Office for National Statistics » a indiqué qu'en 2018 un adulte sur dix n'utilisait pas internet. Cette situation était associée au fait d'être



plus âgé, de sexe féminin, issu de groupes ethniques minoritaires et handicapé. De son côté, la Lloyds Bank a estimé que 8 % des habitants du Royaume-Uni n'avaient pas de compétences numériques de base et que 12 % supplémentaires n'avaient que des capacités limitées. Ces inégalités digitales sont apparues de manière amplifiée avec la crise de la COVID-19 qui a rendu la communication digitale quasi indispensable ou obligatoire (par exemple à travers des codes de santé numériques indispensables pour certains déplacements).

Le second niveau est celui des inégalités d'usage. À côté de facteurs sociaux, une partie de ces inégalités pourraient être liée à certaines atteintes à la santé. Ainsi, les adolescents avec un trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) rapportent nettement plus de difficultés d'apprentissage à distance que ceux qui n'en ont pas, et ces difficultés sont plus marquées chez ceux qui nécessitent, en temps normal, des aménagements scolaires[8]. Or, malgré l'intérêt de personnes avec des troubles mentaux sévères pour les interventions digitales, celles-ci ont été peu étudiées pour ces populations. Il pourrait être possible de réduire certaines inégalités, en développant des outils mieux adaptés aux besoins et aux difficultés des personnes concernées et/ou en les aidant à développer des compétences en matière digitale (p.ex. le programme Digital Opportunities for Outcomes in Recovery).

Le dernier niveau est celui des inégalités de données. La communauté médicale tente de passer de soins réactifs à des soins proactifs, préventifs et personnalisés. Ce processus pourrait être facilité par l'acquisition de données numériques relatives à la santé. Cette promesse est cependant mitigée par des inégalités s'agissant des collectes de données de recherche. À titre d'exemple, en 2018, les individus inclus dans les études d'association génomique étaient à 78 % européens, 10 % asiatiques, 2 % africains et 1 % hispaniques[9]. Les bénéfices potentiels de telles études se trouveraient donc moins accessibles à une partie de la population.

L'inégalité numérique apparaît donc comme un problème intersectionnel, en référence à la multiplicité et à l'interactivité d'inégalités sociales systématiques qui se reproduisent dans ce domaine.

EN GUISE DE CONCLUSION

L'ère digitale porteuse de promesses, d'accélération du développement et d'ouvertures trébucherait-elle ? Une attention portée à certaines des caractéristiques de ce développement et de ses faiblesses pourrait permettre de mieux comprendre les forces psychologiques, sociétales, éthiques et économiques en jeu et de proposer des solutions adaptées.

Contact : Yasser.Khazaal@chuv.ch

Références

1. Lecomte, T. et al. (2020). Mobile Apps for Mental Health Issues: Meta-Review of Meta-Analyses. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(5) :e17458.
2. Smith, AC. et al. (2019). Telehealth for global emergencies: Implications for coronavirus disease (COVID-19). *Journal of telemedicine and telecare*, 26(5) :309-313.
3. Gratzer, D. et al. (2021). Our Digital Moment : Innovations and Opportunities in Digital Mental Health Care. *Canadian journal of psychiatry Revue canadienne de psychiatrie*, 66 (1) :5-8.
4. Aboujaoude, E, & Gega, L (2019). From Digital Mental Health Interventions to Digital "Addiction": Where the Two Fields Converge. *Frontiers in psychiatry*, 10 :1017.
5. Gilbody, S. et al. (2015). Computerised cognitive behaviour therapy (cCBT) as treatment for depression in primary care (REEACT trial): large scale pragmatic randomised controlled trial. *Bmj*, 351 :h5627.
6. Aboujaoude, E., Gega, L. & Saltarelli, AJ. (2021). The retention challenge in remote therapy and learning seen through the lens of the COVID-19 pandemic. ***World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association***, 20(1) :138-139.
7. Birnbaum, F. et al. (2015). Patient engagement and the design of digital health. *Academic emergency medicine : official journal of the Society for Academic Emergency Medicine*, 22(6) :754-756.
8. Becker, SP. et al. (2020). Remote Learning During COVID-19: Examining School Practices, Service Continuation, and Difficulties for Adolescents With and Without Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(6) :769-777.
9. Hussein, I. et al. (2021). Health data poverty: an assailable barrier to equitable digital health care. *The Lancet Digital Health*, 3(4) :e260-e265.

SAFEZONE.CH — APPRENTISSAGES ET NOUVEAUTÉS DE LA NOUVELLE PLATEFORME DE CONSULTATION EN LIGNE SUR LES ADDICTIONS

Lucia Galgano (Infodrog)

Les consultations en ligne liées aux addictions ont pris de l'importance depuis le début de la pandémie. Le principal site suisse dans ce domaine a aussi connu une refonte durant cette période. Qu'offre-t-il aujourd'hui et quelles ont été les observations et adaptations liées à la pandémie qui ont été menées sur cette plateforme ?

Le processus de digitalisation en cours n'a pas épargné le domaine des addictions et a connu une accélération depuis le printemps 2020 avec la pandémie. Les institutions spécialisées dans les addictions ont ainsi été confrontées à une croissance des demandes d'aide parvenant par des canaux digitaux.

En 2012, alors que plusieurs initiatives locales commençaient à répondre à cette demande, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), en réponse à une sollicitation du terrain, entamait les premières réflexions pour développer une offre de consultation en ligne coordonnée au niveau national. Celle-ci devait permettre des synergies entre les institutions du domaine des addictions afin d'optimiser les ressources investies et mettre à disposition des canaux de communication sécurisés ainsi qu'une garantie de qualité. Un sondage auprès des institutions révélait un fort intérêt pour une plateforme de consultation en ligne nationale[1].

L'objectif principal de SafeZone.ch est d'atteindre des personnes qui ne s'adressent pas aux institutions ambulatoires.

Aujourd'hui, à travers une collaboration entre Confédération, cantons et institutions, la consultation en ligne est réalisée avec l'engagement de 22 institutions spécialisées dans les addictions, présentes dans 17 cantons couvrant les trois régions linguistiques, et qui mettent à disposition 41 professionnel·le·s au total[2]. SafeZone.ch est une prestation de l'OFSP dont la réalisation et la coordination ont été confiées à Infodrog, la Centrale nationale de coordination des addictions.

OFFRE ET OBJECTIFS DE SAFEZONE.CH

SafeZone.ch s'adresse aux personnes concernées, à leurs proches, aux professionnel·le·s confronté·e·s de manière ponctuelle à la problématique des addictions ainsi qu'à toutes les personnes intéressées. La plateforme permet l'accès en ligne à une aide professionnelle équivalente à celle offerte par les institutions ambulatoires. Les consultations sont gratuites et anonymes. L'intégration de la base de données Indexaddictions.ch permet aussi de trouver les adresses des institutions spécialisées en Suisse et des tests d'auto-évaluation de faire le point sur sa propre situation.

Les professionnel·le·s qui interviennent sur SafeZone.ch possèdent une solide expérience dans la consultation en face à face dans le domaine des addictions (substances légales, illégales ou addictions sans substances). Ces personnes ont aussi suivi une formation les introduisant aux spécificités de la consultation en ligne et du logiciel prévu à cet effet.

L'objectif principal de SafeZone.ch est d'atteindre des personnes qui, pour différentes raisons, ne s'adressent pas aux institutions ambulatoires. Il s'agit donc d'une

offre complémentaire à celles des services spécialisés. Le public qui y a recours est très hétérogène en matière de niveau de consommation ou d'expériences avec les services spécialisés. Certaines personnes, ayant peur d'être stigmatisées, d'aborder des sujets délicats en face à face ou ayant des horaires de travail incompatibles avec ceux des services, optent pour les consultations en ligne. D'autres personnes préfèrent communiquer par écrit laissant ainsi plus de temps à la réflexion.

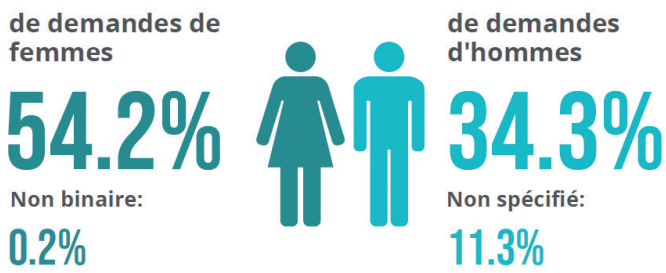
Pour répondre à la peur récurrente de la stigmatisation ou du partage d'informations délicates, SafeZone.ch garantit l'anonymat : les seules informations nécessaires pour l'inscription, et donc pour l'accès à une consultation en ligne personnalisée, sont un pseudonyme et une année de naissance. Il n'y a ensuite aucun échange de courriels : la communication se déroule dans le compte utilisateur de la plateforme qui garantit la protection des données.

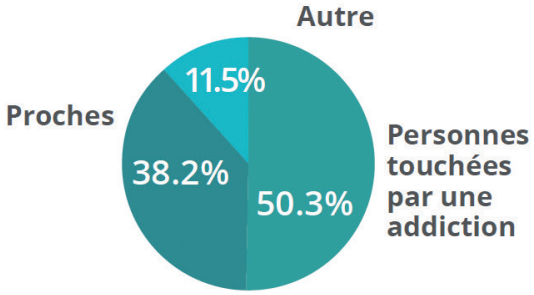
SafeZone.ch constitue souvent le premier contact avec un·e professionnel·le qui peut alors entreprendre un travail d'encouragement pour que l'utilisateur/-trice s'adresse à une offre ambulatoire. Il y a toutefois des personnes qui ne feront jamais ce pas et le/la consultant·e de SafeZone.ch demeurera leur seul contact avec un·e professionnel·le.

Les consultations sont de nature très différente dans leur contenu : elles vont de questions ponctuelles comme la recherche d'une institution près de chez soi jusqu'à une prise en charge articulée et structurée, pouvant durer plusieurs mois, voire parfois des années. Les deux parties définissent l'objectif de la consultation lors des premiers échanges.

QUI SONT LES UTILISATEURS/-TRICES DE SAFEZONE.CH ?

En 2020, la plateforme a été visitée 150'000 fois et environ 1000 personnes ont eu recours à une consultation en ligne. En moyenne six messages par jour sont reçus, incluant trois nouvelles demandes et trois demandes de suivi.



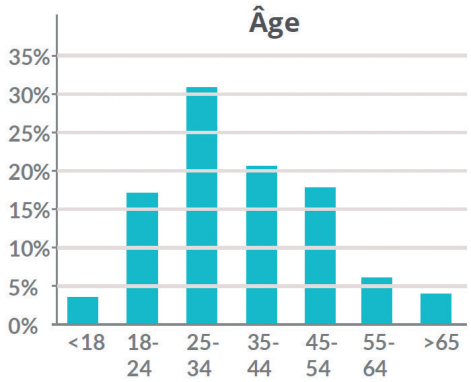


Les personnes qui consultent sont en majorité des femmes (54.2 %), des personnes directement concernées par une addiction (50.3 %) et ont dans plus que 80 % des cas entre 18 et 54 ans. L'objet des consultations concerne le plus souvent des problèmes émotionnels, des difficultés relationnelles ou des problèmes de santé psychiques.

UN BILAN ET DES NOUVEAUTÉS

Après sept ans d'activité, la plateforme a fait peau neuve en février 2021 pour mieux répondre aux besoins des utilisateurs/-trices et aux résultats d'une enquête menée auprès des parties prenantes[3]. Un développement était nécessaire afin de moderniser les fonctions de communication, d'améliorer l'utilisation pour les personnes à la recherche d'aide et les liens entre l'autogestion, la consultation en ligne et la prise en charge en institution. De nouveaux contenus ont aussi été insérés, tels que des informations spécifiques pour les proches. Un nouveau logiciel pour la consultation en ligne, plus simple et ergonomique, a été programmé pour répondre à de nouvelles exigences techniques, améliorer la sécurité en termes de protection des données, permettre de nouvelles fonctionnalités et favoriser la consultation mixte avec, entre autres, l'intégration d'une application permettant des appels vidéo sécurisés.

Les offres qui avaient été développées en 2014 dans le but de partager les expériences entre utilisateurs/-trices et de favoriser l'entraide n'ont été que très peu utilisées. Le « Forum », qui n'existait qu'en allemand, n'a pas généré la dynamique attendue. Les chats de groupe (des groupes d'entraide en ligne modérés par un·e professionnel·le) ont également été très peu sollicités. La faible utilisation de ces deux offres reflète le besoin des utilisateurs/-trices d'échanger avec un·e professionnel·le afin de lui exposer leur situation. Les chats individuels sur réservation ont également connu une très faible utilisation : seule une minorité de ceux qui avaient été réservés ont été utilisés. Ces trois offres n'ont donc pas été reconduites dans le nouveau site.



Les proches, fortement sous-représenté·e·s dans les institutions spécialisées, constituent 38.2 % de toutes les personnes qui font appel à SafeZone.ch.

LIMITES DE L'OFFRE ET BAISSE DU SEUIL D'ACCÈS

L'inscription sur la plateforme pour accéder à une consultation peut rebuter certaines personnes cherchant de l'aide. Pour permettre un accès aux personnes réticentes à la création d'un compte, une rubrique nommée « Questions-réponses publiques » a été intégrée dans la nouvelle plateforme. Il s'agit de réponses à des questions anonymes d'utilisateurs/-trices où l'on peut trouver des éléments de réponse à ses propres interrogations. Cette rubrique permet également l'envoi d'une demande publique sans inscription préalable. Cette offre peut permettre de baisser le seuil d'accès à l'obtention de réponses. La demande, après vérification du respect des règles, entre autres l'absence d'informations concernant l'identité de la personne, est ensuite publiée avec la réponse du/de la consultant·e.

Toujours dans l'idée d'abaisser le seuil d'accès et d'obtenir un feedback personnalisé sans inscription, la rubrique des tests d'auto-évaluation a été élargie. En complément à celui pour l'alcool, des tests sur le cannabis, le tabac et le stress ont été introduits. Accompagnée par un chatbot (un robot répondant sur la base d'algorithmes), la personne qui le complète peut faire le point sur sa situation et obtenir un feedback personnalisé contenant, le cas échéant, le conseil de consulter un·e professionnel·le. La personne peut alors prendre contact avec une institution de sa région ou initier une consultation en ligne sur la plateforme.

Les proches constituent 38.2 % de toutes les personnes qui font appel à SafeZone.ch.

Parmi les barrières d'accès restantes à SafeZone.ch, on peut évidemment mentionner l'accès à Internet ainsi qu'une certaine aisance avec le fonctionnement de sites. Un autre obstacle majeur peut être lié à la rédaction pour des personnes ne se sentant pas à l'aise avec l'écriture. De plus, la plateforme n'est pas adaptée aux demandes envoyées en situation de crise, nécessitant une réaction rapide, voire immédiate. Les utilisateurs/-trices sont d'ailleurs informés que les réponses de la part d'un·e professionnel·le sont garanties dans les 72 heures ouvrables. Lors d'urgences dans le cadre d'une consultation, telles que des annonces de suicide, un protocole est appliqué par les professionnel·le·s qui peuvent aussi faire appel au soutien d'un coach externe. La plateforme n'est pas non plus adaptée aux personnes ayant besoin d'une aide à bas seuil dans une logique de réduction des risques, où la relation en face à face est particulièrement importante.

LA CONSULTATION MIXTE (BLENDED COUNSELLING)

Depuis sa mise en ligne, l'utilisation de la plateforme a constamment augmenté. Cette hausse était particulièrement marquée en 2020 avec 50 % de consultations de plus qu'en 2019. La progression peut sans doute être expliquée par la crise du Coronavirus avec une aggravation possible de la situation des personnes souffrant déjà de problèmes d'addiction pendant le confinement (en particulier l'addiction à l'alcool, au cannabis, au tabac et aux jeux en ligne), mais aussi une utilisation plus importante des offres en ligne du fait de la restriction des contacts.

L'accès aux offres des institutions spécialisées peut être entravé par les engagements du quotidien, des horaires irréguliers ou alors, justement, une pandémie. C'est pourquoi un modèle de consultation mixte a été mis sur pied. Il s'agit de la combinaison d'une prise en charge en face à face « classique » avec d'autres canaux de communication digitaux. La consultation en ligne peut garantir la continuité de la prise en charge et la communication pendant des périodes où les rencontres ne sont pas possibles ou nécessaires, ou quand l'écriture peut être indiquée comme outil thérapeutique. Cette continuité dans l'accompagnement peut, entre autres, contribuer à réduire les risques de rechute.

Au printemps 2020, certaines institutions ont dû réduire considérablement leur offre, voire même fermer leur porte. SafeZone.ch a alors mis à disposition des institutions partenaires un accès au logiciel de la plateforme à travers de sous-pages portant l'identité visuelle (logo, couleurs) du site de l'institution et destinées à ses client-e-s. La nouvelle application pour appels vidéo sécurisés intégrée à l'outil de SafeZone.ch permet également aux deux parties de convenir de se voir en ligne.

Cet accès donne la possibilité aux institutions de maintenir le contact avec leurs bénéficiaires, mais aussi d'en acquérir de nouveaux, en facilitant un premier contact, l'accès à une prise en charge ou encore un suivi post-traitement en ligne. Cela permet de répondre de manière flexible aux besoins des client·e·s et en fonction des circonstances, même lorsque la situation sanitaire aura changé.

Contact : l.galgano@infodrog.ch

Références

1. Belliger, A. et Thiéry H. (2012). Nationales eSuchtportal – Eine Bedarfs- und Machbarkeitsanalyse im Auftrag von Infodrog, *Infodrog*, Berne.
2. Infographie SafeZone.ch 2020, Infodrog, Berne, mars 2021.
3. Cf. « Développement de SafeZone.ch : analyse et clarification des besoins au sein des milieux spécialisés – Résultats de l'enquête 2019 menée auprès des parties prenantes » (www.infodrog.ch/safezone-enquête-2019).

ÉCRANS, ADOLESCENT·E·S ET CONFINEMENT(S) : LE POINT DE VUE DES JEUNES

Margaux Salvi-Délez (Addiction Suisse)

La pandémie et les mesures sanitaires qui lui sont liées ont conduit à une hausse rapide de l'utilisation des écrans dans différents groupes d'âge. Comment la génération des ados « hyper connectés » a-t-elle vécu cet emballement et les préoccupations des adultes à ce sujet reflètent-elles leur vécu ? L'analyse des questions posées par les jeunes sur le site Ciao.ch donne de premiers éléments de compréhension.

En mai 2020, Addiction Suisse mettait en garde contre une possible augmentation de l'usage problématique d'Internet en général ou d'activités spécifiques pratiquées en ligne (jeux vidéo, réseaux sociaux, etc.) dans le contexte de la pandémie de Covid-19[1]. Un usage problématique des écrans est associé à des symptômes qui évoquent ceux d'une addiction à une substance : prépondérance des activités en ligne sur les autres sources d'intérêt et obligations, perte du contrôle du comportement en ligne et poursuite de l'activité malgré des conséquences négatives. En Suisse, avant la pandémie, on estimait qu'entre 1 et 4 % des 15 ans et plus avaient un tel usage problématique, peu importe la ou les activités en ligne concernées[2]. La tranche d'âge des 15-19 ans était la plus touchée (13,4 %). En outre, 4 % des 11-15 ans rapportaient une utilisation problématique des réseaux sociaux[3].

Avec la pandémie s'est posée la question : les adolescent·e·s ont-ils/elles augmenté leur usage problématique d'écrans durant le(s) confinement(s) ? Au-delà de données d'enquêtes pouvant répondre à cette question, cet article propose de considérer le point de vue des jeunes. Quelles ont été, durant ces 12 derniers mois et au gré des restrictions sanitaires, leurs préoccupations s'agissant de leur usage des écrans ? Ont-ils/elles vécu des difficultés particulières ? Pour y répondre, une brève analyse de questions et commentaires publiés par des jeunes sur le site ciao.ch a été réalisée. Ciao.ch est un site d'orientation, d'information et de soutien aux adolescent·e·s romand·e·s âgé·e·s de 11 à 20 ans. Ils/elles peuvent y trouver des articles thématiques, une plateforme de questions-réponses (les réponses sont apportées par des professionnel·le·s), un forum (autogéré par les jeunes), des outils interactifs et un carnet d'adresses.

INTERROGATIONS « ADOLESCENTES » VERSUS PRÉOCCUPATIONS D'ADULTES

Le site internet ciao.ch a connu une nette augmentation de son activité durant les mois de mars et d'avril 2020 (38 % d'utilisateur-trice·s, 25 % de questions posées et 82 % d'échanges sur le forum en plus), mais celle-ci est restée majoritairement liée à des interrogations adolescentes usuelles. Comme avant, elles se sont concentrées sur les questions de sexualité et de relations intra et interpersonnelles. La pandémie de Covid-19 n'est ainsi pas venue bouleverser le contenu des échanges sur le site. Des questions précises en lien avec la situation de semi-confinement sont certes apparues dans le forum et via la plateforme de questions-réponses, mais elles sont restées plutôt rares. Au lieu d'un nouveau problème en soi, le contexte de pandémie a plutôt péjoré les situations fragiles déjà existantes et complexifié la prise en charge des jeunes en situation de vulnérabilité.

Malgré une augmentation significative du temps d'écran, en raison notamment de l'école à distance, les jeunes ne semblent pas avoir été très inquiétés par le changement soudain imposé par la pandémie. Pour cette génération qui a grandi dans un contexte numérique omniprésent[4], les écrans semblent être restés avant tout un média de communication dans le domaine scolaire, professionnel, familial ou dans leurs relations amicales. Les réseaux sociaux notamment ont permis aux jeunes de maintenir le lien social fortement entravé par les restrictions sanitaires et de poursuivre leurs habitudes relationnelles.

C'est ce que confirme ce jeune adolescent canadien dans une interview :

> « Se connecter avec des amis est encore plus important pour le moment étant donné la façon dont la Covid restreint la vie de tout le monde. […], mais au moins nous pouvons avoir une forme de vie sociale via les médias sociaux. Sans les médias sociaux, je pense que de nombreux adolescents se sentiraient extrêmement seuls en cette période de restrictions Covid. En lockout plus tôt cette année, coincé à la maison pendant des semaines, j'aurais certainement eu du mal sans cela. »[5]

À priori et dans ces conditions, une plus grande utilisation des écrans n'a donc pas représenté un problème, du moins pour une large majorité des adolescent·e·s. En revanche, les parents et les professionnel·le·s de la santé semblent avoir été davantage alarmé·e·s par la connectivité des jeunes, exacerbée durant le semi-confinement. Plusieurs services spécialisés ont en effet noté une augmentation des demandes de parents soucieux du temps passé en ligne par leurs enfants. Un constat également partagé par le service d'Aide et Conseil d'Addiction Suisse.

DES ÉCRANS NÉFASTES POUR LA SANTÉ

Si l'usage des écrans n'a pas constitué un problème pour la grande majorité des adolescent·e·s, certain·e·s ont toutefois exprimé sur ciao.ch leur peur de (re) devenir « addict » aux écrans. Cette crainte semble avoir été accentuée par le contexte de semi-confinement chez des personnes déjà fragiles :

> « Le confinement, ça me plaisait au départ. J'étais bien chez moi, je voyais plus les gens méchants de mon gymnase, je le vivais plutôt bien. J'arrivais à bosser vu qu'on avait pas énormément à faire. Mais j'ai repris les jeux vidéos ce qui me permet de me mettre dans ma bulle. Le problème c'est que je redeviens "addict", comme à l'époque de ma "mini dépression". Et là je sais pas, le confinement m'oppresse, j'ai beau faire des efforts, mon corps ne veut plus rien faire, ma tête dit non à tout, je sors même pas faire un tour dans les champs pour m'aérer l'esprit. […]. Les cours à la maison j'y arrive pas, j'ai pas la motive. C'est désastreux, je fais rien de mes journées à part jouer à la console ou regarder tiktok pendant des heures et des heures. » (posté sur le forum le 1er avril 2020)

> « Oh, mais tu peux pas savoir comment je ressens la même chose. Moi j'arrête pas de regarder mon téléphone, et je peux pas l'éteindre parce que les devoirs sont sur internet ! » (réponse au post du 1er avril 2020)

La période de semi-confinement a ainsi agi comme un catalyseur pour les problématiques sous-jacentes et préexistantes liées à la consommation des écrans. Plus tard dans l'année 2020, alors que le semi-confinement avait été levé, les préoccupations de quelques jeunes concernant leurs pratiques en ligne ont continué d'apparaître sur le site, sans référence au contexte de la pandémie :

> Bonsoir, je suis accro à mon tel. Je passe 10 heures sur mon téléphone un jour de congé et 8 heures un jour de cours. Je sais que c'est beaucoup trop, mais je n'arrive pas à m'arrêter. Il m'arrive même de m'ennuyer sur mon tél. ! Mais ça ne suffit pas, je ne lâche pas mon téléphone. Insta –YouTube- Insta – Snapchat… une boucle infinie. J'ai envie de dormir, je suis fatiguée, mais rien n'y fait, je vais passer de 20h à 23h (minimum) sur mon téléphone à ne rien faire. Ça me rend folle, c'est super contradictoire ! J'aurais plein de choses à faire à la place : devoirs, dessin, balade etc… […] récemment je me suis regardée dans une glace après plusieurs heures de smartphone (souvent couchée en plus, avec l'écran très proche des yeux, luminosité à fond) résultat : yeux rouges, touts petits, qui me font presque mal. (Actuellement j'ai mal, mes yeux se ferment tout seuls) Si vous avez des conseils, j'en peux plus. J'ai l'impression de pas avoir de vie. (Question du 20 août 2020)

> Bonjour, je suis une adolescente de 14 ans et je suis « addict » aux réseaux sociaux. Je suis tombée là-dedans, comme malheureusement plein d'autres, par manque d'informations. Nous sommes la première génération à côtoyer ce type d'addictions. Mes parents n'ont pas pu me dire de faire attention au téléphone portable, car ils ne connaissaient pas leurs dangers. Je suis déjà heureuse de m'en rendre compte et d'en être consciente. Je ne rencontre pas ce problème à l'extérieur ou avec des ami(e)s, car je profite du moment. Durant la semaine, je fais plein de choses donc je n'ai pas le temps de m'ennuyer, mais il suffit d'un moment de manque de volonté ou de faiblesse pour que j'aille sur mon téléphone et je suis partie. […]. Ça me cause aussi beaucoup de problèmes au niveau du sommeil, je ne dors vraiment pas assez et suis fatiguée. […]. Cela m'empêche aussi d'être productive. […]. (Question du 28 octobre 2020)

On retrouve aussi chez certain·e·s adolescent·e·s une inquiétude liée aux effets potentiellement négatifs des écrans sur leur vie, comme en témoigne cette question :

> Bonjour, je voulais savoir quels effets néfastes ont les écrans sur nous ? Sur internet ils disent que des trucs différents. Merci d'avance. (Posté sur le forum le 23 juin 2020)

Si certain·e·s adolescent·e·s évoquent la crainte de développer une addiction à leur smartphone ou aux réseaux

sociaux, ils ou elles s'inquiètent surtout des conséquences néfastes que la consommation d'écrans a sur leur santé. Les questions montrent une préoccupation pour le bien-être, le sommeil ou l'énergie et font état d'un lien très étroit avec les longues heures passées devant un écran. Or, les effets rapportés, surtout physiques, ne sont pas toujours liés à un désinvestissement d'autres activités de la vie quotidienne qui sont pourtant les signes principaux que l'on associe à un usage problématique des écrans. Ils doivent toutefois être pris au sérieux par l'entourage et les jeunes qui en souffrent doivent pouvoir être aidés.

Les jeunes ne perçoivent pas que des avantages liés aux écrans. Une adolescente évoque même un certain regret de vivre dans un monde si connecté par rapport aux générations précédentes, un sentiment probablement exacerbé dans le contexte de la pandémie :

> « Donc voilà j'aurai voulu vivre à une autre époque je sais c'est chelou. Mais quand on compare les ados d'avant et maintenant ça fait bizarre, avant il y avait pas toute cette informatique, on se donnait rendez-vous le jour d'avant ou avec les téléphones à fil et il y avait beaucoup moins d'harcèlement, et les réseaux sociaux, tout ça quoi maintenant presque tout le monde est sur les réseaux. » (Posté sur le forum le 10 mai 2020)

DES CONTENUS PROBLÉMATIQUES PLUTÔT QUE LE TEMPS PASSÉ

Plus que la crainte de développer une addiction aux écrans, les jeunes ont surtout mis en évidence l'apparition, ou l'augmentation de certains contenus problématiques. L'envoi de « nudes » a notamment suscité des soucis et a été abordé près d'une dizaine de fois sur la plateforme questions-réponses du site au cours des derniers mois. Les restrictions sanitaires et la suspension de nombreuses activités sociales ont conduit les adolescent·e·s à transférer une partie de leurs échanges sur les réseaux sociaux. Cela concerne aussi la sexualité et l'envoi de ces « nudes » a

connu un vif succès. L'association CIAO a élaboré une vidéo explicative et préventive sur cette pratique au demeurant interdite pour les mineurs. Ainsi, si les adultes se sont surtout inquiétés du temps qu'ils ont passé en ligne, les jeunes ont plutôt fait l'expérience de mésaventures à travers les écrans.

La brève analyse effectuée suggère que, à première vue, l'augmentation de l'utilisation d'Internet et des écrans de façon générale dans le contexte de pandémie n'a pas suscité de réaction ou d'inquiétude manifeste chez les adolescent·e·s en Suisse romande. Malgré la situation exceptionnelle, leurs préoccupations sont restées tournées vers des questions typiques de l'adolescence en lien avec la sexualité ou les relations aux autres (ou à soi). Les inquiétudes se sont plutôt concentrées sur les effets néfastes des écrans pour la santé ou sur certaines pratiques parfois nuisibles tel que l'envoi de « nudes ». Pour la majorité de ces jeunes souvent « hyperconnectés », un usage substantiel des médias numériques n'est heureusement pas synonyme de repli sur soi, de perte de contrôle ou générateur de conséquences négatives importantes, qui sont les signaux d'alarme principaux en matière de repérage d'un usage problématique des écrans chez les jeunes.

Contact : msalvidelez@addictionsuisse.ch

Références

1. Addiction Suisse (2021, 14 mai). Point de situation : Écrans et Internet [en ligne] : https://coronavirus.addictionsuisse.ch/point-de-situation-ecrans/
2. Observatoire suisse de la santé (2021, 31 mars). Utilisation problématique d'Internet (âge : 15+) [en ligne] : https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/utilisation-problematique-dinternet-age-15/
3. Delgrande Jordan, M. (2020). Les écrans, Internet et les réseaux sociaux. Résultats de l'étude « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018. *Addiction Suisse*, Lausanne.
4. Philippon, A. & Spilka, S. (2019). Niveaux d'usages des écrans à la fin de l'adolescence en 2017. *Obersavtoire français des drogues et des toxicomanies*, Paris.
5. https://www.internetmatters.org/fr/hub/news-blogs/teen-shares-his-experience-of-social-media-during-covid-19-pandemic/

INTERVIEW

Interview de Samuel Bendahan par Jean-Félix Savary (GREA)

Samuel Bendahan est Dr en Sciences économiques et Conseiller national (PS/VD). Il est notamment à l'origine d'initiatives visant à réguler et à taxer les géants d'Internet.

Jean-Félix Savary : Comment peut-on qualifier le fonctionnement d'internet aujourd'hui ?

Samuel Bendahan : Pour reprendre une image connue, je serais tenté de dire qu'internet reste une jungle : on ne sait pas nécessairement ce qu'on va y trouver. Un certain nombre de dangers peuvent vous surprendre. La complexité d'internet est telle qu'elle interdit de le comprendre. Cela peut aussi nous empêcher de profiter des éléments les plus extraordinaires. La difficulté consiste à bénéficier de cet outil, tout en arrivant à y instaurer une forme de contrôle. Il faut comprendre ses fonctionnements afin de pouvoir y naviguer sans trop en subir les conséquences.

Beaucoup de formes d'addictions sur internet sont, de fait, une addiction à la reconnaissance sociale

Jean-Félix Savary : Cela fait environ trente ans qu'internet existe. Arrive-t-on à une forme de stabilité aujourd'hui ?

Samuel Bendahan : Le problème est qu'internet n'est pas une invention unique, mais une continuité d'inventions qui se succèdent. Chaque jour, de nouveaux business modèles tentent d'exister sur internet. L'internet d'il y a 10 ans n'a rien à voir avec celui d'aujourd'hui. En fait, il évolue plus vite qu'on ne peut le comprendre. Il n'existe plus personne qui sache tout d'internet : même ceux qui s'y connaissent très bien ne le comprennent pas entièrement.

La recherche scientifique sur les conséquences qu'internet peut avoir sur nos comportements est très récente. Nous n'avons pas de recul suffisant. En plus, on découvre avec la pandémie de COVID-19 que l'on ne savait pas utiliser des outils qui existaient déjà et que ces derniers doivent être perfectionnés, comme le télétravail ou la collaboration à distance. Nous sommes encore dans les balbutiements de ce que nous apportera cette technologie.

Jean-Félix Savary : Que vous inspire le débat concernant l'addiction à internet ?

Samuel Bendahan : Il n'est pas aisé de s'empêcher de lire un autre fil d'actualité ou de faire du « scrolling » dont l'objectif est souvent commercial. Ceci d'autant plus qu'il y a une véritable source d'addiction qui existe déjà depuis la nuit des temps : la relation sociale. Car l'humain est un être social par essence. Ce besoin d'exister socialement est repris par internet en créant les liens et en possédant le contrôle sur comment ceux-ci sont réalisés, et ceci peut être très addictif. Beaucoup de formes d'addictions sur internet sont, de fait, une addiction à la reconnaissance sociale, réelle ou virtuelle.

Je pense qu'internet n'est pas une addiction en soi. Il ouvre de nouveaux potentiels, certains sont addictifs et d'autres pas. Il existe des jeux qui sont construits dans une démarche d'addiction et internet peut « aider » à les rendre addictifs. Il y a aussi les jeux d'argent et on peut également penser à la pornographie. Pour la plupart des choses qui sont sur internet, l'addiction résulte en une consommation malsaine d'éléments qui, en soi, ne sont pas forcément mauvais, comme la culture, les jeux vidéo, les séries ou encore la musique. La consommation excessive peut poser des problèmes et je pense que de ce point de vue, internet n'est pas différent des autres addictions.

Jean-Félix Savary : Est-ce que vous voyez aussi d'autres développements qui pourraient être plus problématiques par rapport à l'addiction ?

Samuel Bendahan : Il faut savoir que beaucoup de choses sont tout à fait saines. Wikipedia par exemple, est, selon moi, une des plus grandes réussites d'internet : avoir réussi à construire une base de connaissances pareille sur l'humanité ! Mais internet est aussi un espace où beaucoup d'argent peut être fait. Aujourd'hui, les plus grosses fortunes se font à travers son utilisation. Cette mondialisation donne la capacité à certains acteurs de créer des monopoles et de facto une situation totalement nouvelle. Ceci concerne surtout les entreprises très puissantes telles que les GAFA (Google, Apple, Facebook, Amazon). Le pouvoir de ces acteurs est quelque chose de nouveau, et de très dangereux du point de vue des addictions. Cet immense pouvoir monopolistique peut permettre à certains de prendre le contrôle d'une grande part de votre temps et de vos comportements. Aujourd'hui, il y a des acteurs qui ont une puissance massive qui atteint tout le monde puisqu'elle vient jusque dans vos écrans en décidant quelles publicités ou informations politiques vous sont montrées. Ces acteurs ont, à la fois, le pouvoir et la volonté de contrôler les gens et ce cumul crée un danger pour la population. L'immense pouvoir de ces acteurs n'a pas encore été complètement déployé et ils ont déjà acquis une connaissance considérable sur nous et nos comportements. Ce fonctionnement a dépassé la capacité d'agir même des plus grands gouvernements.

Sur internet, on y entre avec une forme de consentement, un peu sans savoir ce qui s'y passe

Jean-Félix Savary : S'agit-il de dangers théoriques ou peut-on déjà les observer ?

Samuel Bendahan : Ce n'est pas un fantasme, mais une réalité qui n'est pas du tout un secret. Les GAFA vantent leur capacité à cibler exactement qui va être concerné par telle publicité, sans oublier le développement de l'intelligence artificielle qui peut connaître les gens parfois mieux qu'eux-mêmes. Ce n'est pas une surprise, car il n'existe pas de contrôle démocratique. Cet aspect est très important : en général, un tel pouvoir est contrebalancé par des décisions et un encadrement. Malheureusement, l'encadrement d'internet est relativement faible tout en étant compliqué à mettre en place. Car même si vous voulez encadrer, la question suivante est inévitable : est-ce de la censure ?

Jean-Félix Savary : En faisant l'analogie avec les drogues, est-ce que le potentiel d'internet permet aujourd'hui de créer des produits de plus en plus addictifs ?

Samuel Bendahan : À mon avis, le psychologique est quand même plus compliqué que le biologique. Comprendre le fonctionnement du cerveau humain est probablement une des choses les plus complexes : cela demande des ressources intellectuelles et donc aussi informatiques plus compliquées. Mais une fois que c'est fait, effectivement on est exactement là-dedans. Je ne suis pas un spécialiste des drogues, mais il me semble que les substances peuvent être bien plus puissantes pour générer de l'addiction, mais elles sont moins faciles à diffuser. Sur internet, les activités et informations sont accessibles à tout un chacun et influencent, avec facilité, les comportements. L'effet est moins puissant, mais touche beaucoup plus de monde et, dans certains cas, il reste redoutable. Une manière de rendre plus pénétrante une information est d'analyser le comportement d'une personne et ensuite de transmettre un message qui lui est destiné personnellement, mais dans un objectif commercial. Je pense que l'on pourrait imaginer la même chose avec des drogues qui seraient données à des gens en fonction de comment ils y répondent, mais c'est plus compliqué. Toutes ces informations que l'on donne même involontairement montrent nos vulnérabilités qui peuvent être exploitées insidieusement. Sur internet, on y entre avec une forme de consentement, un peu sans savoir ce qui s'y passe. Du coup, on relâche notre attention et il devient nettement plus facile de subir une influence.

Jean-Félix Savary : Voit-on aussi cette évolution sur le marché des jeux vidéo et notamment son nouveau système de financement (micro-transactions) ?

Samuel Bendahan : Je suis quelqu'un de très enthousiaste, j'adore internet et les jeux vidéo. Mais comme on l'a mentionné avant, c'est un endroit qui abrite des aspects magnifiques, mais aussi des dangers. Le risque du jeu vidéo est qu'il devienne une activité très présente et cela peut créer une addiction en soi. Des personnes peuvent devenir dépendantes à des séries sur Netflix et d'autres à des jeux vidéo parce que c'est simplement amusant ou agréable… des fois on n'a pas envie de lâcher sa manette ou sa souris.

Ce phénomène s'est renforcé quand les jeux sont devenus sociaux. Le problème vient du fait que vous interagissez dans un univers contrôlé par certains acteurs. C'est ce qui explique qu'aujourd'hui vous pouvez acheter avec de l'argent réel des biens virtuels qui ne coûtent rien à produire, dans l'unique but d'avoir vos personnages ou avatars améliorés esthétiquement afin que les autres les remarquent ou les admirent. C'est vraiment le besoin de reconnaissance sociale, basé sur du vent et contrôlé par les entreprises qui gagnent de l'argent là-dessus.

Après le plaisir de jouer et celui d'exister vis-à-vis des autres, il existe une 3ème catégorie qui se traduit par des jeux conçus pour dépenser de l'argent : c'est le « pay to win ». C'est une logique où le jeu n'est pas conçu pour vous divertir, mais comme une source de revenu. Il devient alors central de vous faire dépenser le plus d'argent en le moins de temps possible. C'est en train de devenir le modèle de conception des jeux. La logique passe de « comment faire plaisir au joueur » à « qu'est-ce que je peux faire pour qu'il dépense le plus d'argent ». Il s'agit donc d'étudier les gens pour savoir quelles frustrations peuvent générer quels types de dépenses.

Jean-Félix Savary : À vous entendre, tout le monde semble perdant, sauf les actionnaires des entreprises de jeux vidéo ?

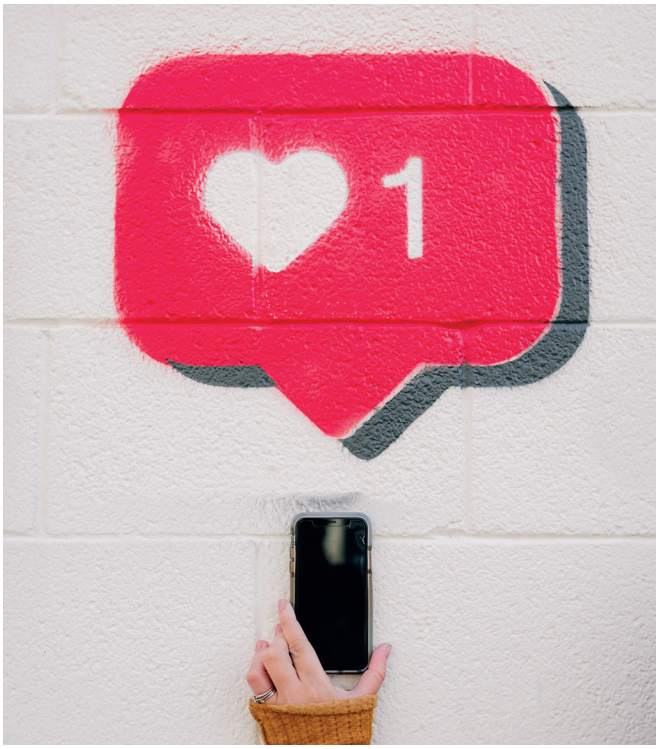
Samuel Bendahan : On est plutôt à la croisée des mondes parce qu'il y a une coexistence de différents éléments : des passionnés qui développent des jeux destinés au simple plaisir de jouer, des entreprises qui sont sans scrupules ainsi qu'une scène indépendante absolument incroyable, qui n'est en général pas trop axée sur le « pay to win ».

Jean-Félix Savary : Les chiffres sont tout de même assez clairs. N'aurait-on pas déjà basculé au modèle « Free to play » (jeux gratuits) qui représente 80 % du marché ?

Samuel Bendahan : Il y a deux questions à se poser : où sont les développeurs et où est l'argent ? Sur les plateformes, on peut observer quels sont les jeux les plus populaires. En règle générale, il y en a plein qui sont des jeux vraiment bien et il y a un nombre important de joueurs hostiles à ces nouveaux modèles. Néanmoins, ces joueurs sont peu nombreux par rapport aux gens qui dépensent et qui jouent sur un nombre de jeux addictifs plutôt restreint. On connaît en tout cas ceux qui se prennent la part du lion. On arrive à une forme de basculement où le capitalisme favorise les jeux addictifs au détriment des jeux amusants et artistiques. Dans ce système, l'argent est puissant et il y a un véritable risque de basculer. Du point de vue financier, ce basculement a déjà eu lieu.

Jean-Félix Savary : Le « Free to play » et le « Pay to Win » pourraient-ils être concurrencés avec un modèle d'abonnement ?

Samuel Bendahan : Je pense que le modèle d'abonnement pourrait plutôt concurrencer le modèle d'achat, c'est-à-dire qu'il va être intéressant pour le jeu classique. Actuellement, il est déjà en développement, mais n'a pas encore trouvé son marché. Il n'est pas intéressant pour les grands développeurs de mettre des jeux sur abonnement plutôt que de les vendre à la pièce simplement parce que les gens sont prêts à dépenser beaucoup plus pour des achats ponctuels que pour un abonnement.



Le modèle d'avenir par excellence semble être la licence globale, c'est-à-dire que les gens qui développent des jeux sont payés par les fonds publics. On pourrait aussi financer une plateforme qui rétribue des créateurs et avoir accès à tous les jeux, un peu sur le modèle Netflix avec idéalement 5 ou 6 plateformes qui coexistent. Le « Free to play » reste gratuit et n'est pas du tout dans la même logique dans ce qu'elle offre aux gens. La gratuité est un mécanisme efficace pour entrer dans un jeu. C'est un peu comme la première dose donnée gratuitement et ensuite on paye les suivantes. Le modèle « Free to play » est un modèle vraiment basé, par définition, sur l'addiction. Malheureusement du point de vue financier, c'est ce modèle qui est plutôt dominant aujourd'hui.

Jean-Félix Savary : L'addiction deviendrait alors le modèle économique pour monétiser ces jeux nouveaux. Faut-il s'en inquiéter ?

Samuel Bendahan : Oui, parce qu'il n'existe pas de régulation ! Très peu de pays en ont mis en place parce que l'on considère que ça fait partie de la liberté contractuelle. On n'a pas encore accepté l'idée de réguler. Nous sommes dans le mythe de la liberté individuelle, qui n'en est pas une, parce qu'elle est contrainte par des mécanismes qui sont aujourd'hui peu connus et peu acceptés par les gens. Il va falloir réguler ceci et déterminer quelles sont les règles du jeu afin d'exister dans ce système et que ces règles soient contrôlées démocratiquement et permettent la transparence. Les règles doivent être définies de façon démocratique et contrôlable pour éviter une dictature tout en étant orientées pour le bien commun.

Jean-Félix Savary : Que penser des initiatives de certains pays d'Europe du Nord ?

Samuel Bendahan : Malheureusement, même les initiatives les plus progressistes ne vont pas très loin dans la régulation. Il y a des pays qui ont mis en place des régulations, mais avec peu d'impact pour l'instant. Il y a également le droit sur la protection des données que plusieurs pays mettent en avant, mais à ce stade il n'y a pas beaucoup d'avancées. Il n'existe donc pas vraiment de modèles de législation efficace. Tout reste à faire. La plupart des politiciens sont malheureusement peu compétents dans ces domaines et ne s'y intéressent pas, d'autant plus qu'il y a aussi une majorité très claire qui est, par principe, contre les régulations. Il faut alors combattre sur deux fronts : le manque de connaissances sur le sujet et l'idéologie anti-règles. C'est très compliqué et c'est pour cela qu'il n'existe pas encore de législation progressiste.

Jean-Félix Savary : Est-ce que les législations sur les psychotropes pourraient être utiles ? C'est-à-dire intervenir sur le marché par l'accessibilité et les prix, tout en mettant en place des mesures d'accompagnement pour ceux qui ont des difficultés ?

Samuel Bendahan : Pour le contrôle des produits, on peut clairement faire un parallèle. Contrôler des produits, interdire certains, réguler d'autres, créer des bonnes pratiques, des labels, tout ceci marche. Une autre source d'inspiration, dans le domaine des drogues illégales, pourrait être l'existence de locaux d'injection. Ceux-ci créent des environnements plus contrôlés où les gens peuvent être accompagnés dans leur consommation des produits. Cela pourrait être aussi les plateformes de distribution permettant l'accès au public. Nous aurions intérêt à développer ces idées, d'offrir des lieux de rencontre et d'accompagnement sur internet.

S'il y avait des jeux libres gratuits conçus pour faire plaisir et non pour gagner de l'argent, et qu'ils soient en concurrence, cela aurait une influence sur le marché. La meilleure réponse semble être le modèle de financement de bien commun, permettant de créer des produits évitant les stratégies addictives.

Internet est en fait un capitalisme dur, car il y a moins de limites et le pouvoir est concentré entre les mains de quelques personnes qui n'ont pas de légitimité politique

Jean-Félix Savary : Quel lien faites-vous entre le développement du capitalisme contemporain et internet ? Est-ce qu'on rentre dans une phase de capitalisme addictif ?

Samuel Bendahan : À mon avis, un des gros problèmes d'internet est qu'il a offert des capacités de concentration, de pouvoir et de richesse qui sont nouvelles. L'addiction, surtout psychologique, vient aussi de ce pouvoir. Le capitalisme incite à faire des choses qui sont mauvaises pour soi. Internet est en fait un capitalisme dur, car il y a moins de limites et le pouvoir est concentré entre les mains de quelques personnes qui n'ont pas de légitimité politique et peuvent aller très loin dans le contrôle. Internet comprend une hiérarchie entre quelques personnes contrôlant massivement les réseaux et l'information. Le pouvoir est là où se trouve l'argent et celui-ci est très concentré dans le monde d'internet.

Jean-Félix Savary : Merci infiniment.

ADDICTION | SUISSE

Formation continue

pour les professionnel·le·s des foyers d'accueil et de la protection de l'enfant

« Accompagner les enfants de parents en situation d'addiction placés hors du milieu familial »

- **Mardi 14 septembre 2021**
  9 h – 17 h, Lausanne
- Inscription en ligne jusqu'au 20 août 2021 sur : addictionsuisse.ch/actualites/formations

Illustration : www.megchikhani.com

VIVRE DANS UN MONDE (AUSSI) NUMÉRIQUE : DÉFIS ET RECOMMANDATIONS

Cédric Stortz (Fachverband Sucht) et Célestine Perissinotto (GREA)

Un groupe d'experts sur la cyberaddiction existe en Suisse depuis une dizaine d'années et il est désormais coordonné par deux associations professionnelles du domaine des addictions. Comment ce groupe définit-il la problématique liée à l'usage excessif d'internet, quels sont ses questionnements et recommandations ? L'article propose un bref aperçu de ses travaux et présente le guide APAN (avant-pendant-après-narration) spécialement conçu pour les professionnels au contact de familles.

Tout a commencé avec les très controversés « First Person Shooter (FPS) Games » et la peur que ces jeux vidéo de tir — qui existent depuis longtemps — aient d'éventuels effets négatifs sur le développement des enfants et des jeunes. En 2009, deux postulats ont été déposés au Parlement par le PLR chargeant le Conseil fédéral de soumettre un rapport sur « l'étendue, la portée et le type de problèmes liés à l'utilisation excessive des médias en ligne avec une attention particulière sur les jeux en ligne et le danger spécifique pour les jeunes ». Suite à leurs adoptions, l'OFSP s'est entouré d'un groupe d'experts pour rédiger le premier de quatre rapports sur la cyberaddiction. Depuis 2012, ce sont le Fachverband Sucht et le GREA qui coordonnent les travaux au sein de ce comité de spécialistes. Le dernier rapport de synthèse[1], portant sur la période de 2018 à 2020, a été publié en novembre dernier et il est résumé dans ses grandes lignes ci-dessous.

ABSENCE DE TERMES RECONNUS

L'objectif de ces rapports est de documenter et d'évaluer les évolutions du domaine de la cyberaddiction. Malgré l'intérêt croissant pour le sujet, il n'existe pas de terme internationalement reconnu, de définition généralement acceptée ni de critères de diagnostic officiels permettant de circonscrire les troubles entourant l'utilisation problématique d'internet et de les résumer en une pathologie spécifique. Par conséquent, les termes d'utilisation problématique d'internet ou de troubles liés à internet (TLI) sont aussi utilisés pour parler de la cyberaddiction (en allemand Onlinesucht) dans le rapport. Celui-ci est basé sur les évaluations des experts, sur la littérature spécialisée et sur les données épidémiologiques nouvellement publiées pour la Suisse. Parmi les questions clés définies, on trouve notamment l'évolution de la problématique :

- chez les jeunes
- sous l'angle du genre (y inclus le recours à des offres de conseil)

UN GROUPE D'EXPERTS PLURIDISCIPLINAIRE

L'un des intérêts du groupe d'experts « Cyberaddiction » est qu'il réunit des spécialistes de différents horizons (pratique clinique, recherche, prévention, éducation et administration) dont le travail quotidien est en lien avec ce thème. Leurs premières observations ont convergé vers le constat que ce sont les applications et non le support lui-même qui déclenchent une éventuelle addiction. En ce sens, une personne atteinte de TLI n'est pas « addict » à internet, mais vit une ou plusieurs addictions comportementales (par exemple, dépendance aux jeux ou aux réseaux sociaux, dépendance aux jeux d'argent, au shopping ou à la pornographie) sur internet.

On peut tout de même parler d'une utilisation problématique d'internet si certains facteurs tels que les symptômes de sevrage, la perte de contrôle, la saillance (c'est-à-dire la confrontation constante à l'objet) prévalent pendant une période plus longue. En utilisant une échelle courte fondée sur l'échelle CIUS (Compulsive Internet Use Scale), l'Enquête suisse sur la santé 2017 a révélé que 3,8 % de la population de plus de 15 ans, soit l'équivalent d'environ 270'000 personnes, étaient touchées par une utilisation problématique d'internet - les hommes (4,3 %) étant légèrement plus concernés que les femmes (3,3 %). L'utilisation problématique d'internet était aussi plus répandue en Suisse romande (5,8 %) qu'en Suisse alémanique (3,1 %) et en Suisse italienne (2,9 %). Les plus jeunes (15-24 ans) présentaient la prévalence la plus élevée (11,2 %), ce qui est inquiétant.

LES JEUNES SONT « ALWAYS ON » (TOUJOURS EN LIGNE)

L'étude « Always on »[2] commandée par la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse a été l'une des références du groupe d'experts. Elle fait ressortir un chan-

gement de paradigme. Contrairement aux générations précédentes, les jeunes ne font plus la démarche de se connecter, car ils sont désormais toujours « en ligne » et se déplacent donc simultanément dans les espaces numériques et analogiques. En raison de la forte diffusion des smartphones — 99 % des jeunes en possèdent un et l'utilisent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine — cet objet est devenu indispensable à leur vie quotidienne et perçu comme une extension vitale du moi. La plupart des jeunes continuent cependant à être polyvalents et à s'engager dans une série d'activités à la fois numériques et non numériques. Cela leur permet d'acquérir au fil des ans des compétences et une expérience sur la manière de se comporter et de se protéger en ligne. Ils sont également conscients que des règles et des limites sont nécessaires. Selon l'étude, les jeunes réfléchissent aux conséquences sociales de l'utilisation d'internet et appliquent des stratégies de régulation plus souvent que les adultes. Malgré tout, un peu moins de la moitié des jeunes ont une perception ambivalente d'internet, c'est-à-dire à la fois positive et négative.

OÙ SONT LES FEMMES ?

Les filles et les femmes sont aussi concernées par les TLI. Les plus jeunes ressentent davantage les effets négatifs d'internet que leurs pairs masculins. Or, ce sont presque exclusivement des patients masculins qui sont pris en charge dans le système de soins, de soutien et de prévention des addictions. Cette question a beaucoup préoccupé le groupe d'experts. L'étude allemande « ibsfemme »[3] a confirmé deux hypothèses concernant ce décalage. Premièrement, l'utilisation problématique d'internet par les femmes peut être mieux intégrée dans leur vie quotidienne, ou est moins perçue par la société et l'environnement comme étant problématique. Deuxièmement, de nombreuses femmes accompagnées dans le système de soins et souffrant d'un trouble lié à internet sont traitées pour d'autres problèmes psychologiques et les TLI ne sont souvent pas repérés.

RECOMMANDATIONS

Compte tenu du nombre élevé de personnes concernées, de la rapidité des évolutions technologiques — par exemple dans les domaines des jeux gratuits, des microtransactions, des formes hybrides entre jeux d'argent et jeux de hasard, des nouveaux réseaux sociaux et de la numérisation continue de la vie quotidienne (au travail et à l'école) — les défis à relever dans les années à venir sont immenses, y compris pour l'aide et la prévention des dépendances. Outre l'intensification de la recherche sur le sujet, par exemple sur la question de la disponibilité constante d'internet dès la petite enfance et de ses conséquences biologiques, psychologiques et sociales à long terme, les experts recommandent également de développer et de mettre à disposition des instruments pour les professionnels, en particulier pour accompagner davantage la question de l'utilisation problématique d'Internet au sein des familles (voir ci-dessous le guide APAN à titre d'exemple) et de la société (par exemple par la création d'offres spécifiques aux femmes dans les centres de consultation sur les addictions et dans la prévention). Bien que la peur des « FPS Games » semble injustifiée, il faut rester vigilants vis-à-vis de l'offre des géants du net (GAFAM), qui gagnent leur argent grâce à nos données et à nos comportements numériques.

Contact : storz@fachverbandsucht.ch
Traduit de l'allemand par Célestine Perissinotto

LES « ESPACES AUTRES » : GENÈSE DU GUIDE DE PRÉVENTION SUR LES ÉCRANS

Après une année de travail, le GREA et le Fachverband Sucht ont publié en été 2020 un guide sur les écrans pour aider les professionnels au contact de parents qui sont inquiets de l'utilisation des écrans de leurs enfants. Pensé avant l'avènement de la pandémie, ce guide tombe à point nommé à l'heure où l'hyperconnectivité prend l'ascenseur. Il répond aussi à un besoin des professionnels toujours plus confrontés à des parents désorientés vis-à-vis de l'usage des écrans et de ses conséquences (l'enfant se désintéresse par exemple des sorties, échoue à l'école ou exprime de l'agressivité). Leur tâche consiste le plus souvent à rassurer les parents (l'addiction aux écrans est rare) tout en les aidant à déconstruire les représentations sociales qu'ils ont des univers virtuels (ceux-ci sont rarement seuls en cause).

Mais comment parler d'un thème qui remodèle notre organisation spatiale et temporelle, qui est à la croisée des loisirs de masse, des outils professionnels et des modalités de communication, sans tomber dans le discours normatif ? Cette question constitue l'enjeu du guide. Le groupe de travail issu du groupe d'experts en cyberaddiction a développé un focus sur le concept des hétérotopies ou « espaces autres » que l'on doit au philosophe Michel Foucault. Ces espaces au nom compliqué sont des endroits accessibles, réels, simples, et connus de tout le monde. Ils constituent un point de départ extraordinaire, dans tous les sens du terme, pour parler de nos hyper connexions.

Quand l'impalpable permet d'approcher le pragmatique

Qui n'a jamais fait l'expérience d'ondes de bonheur, d'extases inavouées ou de frissons de peur ? Qui n'a jamais ressenti les affres d'un cauchemar, les voluptés d'un souvenir ou l'épouvante d'un film gore ? Les hétérotopies[4] sont tout cela à la fois : un espace physique où l'irréel permet l'imaginaire. Pour Foucault, elles peuvent être tantôt prison, école ou cimetière. Comme le précise Marc Atallah, ces espaces utopiques et hétérotopiques, « nous autorisent à sortir de nous-mêmes, à vivre une expérience émotionnelle à l'écart du réel, et à revenir à notre quotidien, enrichis par ce détour »[5]. Les espaces autres participent à l'éducation et à la formation.

Parce qu'elle propose une porte d'entrée excessivement neutre et agile, l'hétérotopie est le cœur du Guide pour

Le guide APAN remplit l'une des recommandations du groupe d'experts « Cyberaddiction »[6] sur le besoin de soutenir les professionnels des additions dans le domaine de la cyberaddiction. Un sondage montre que 61 % des services spécialisés sont « absolument » convaincus de l'intérêt d'offrir des possibilités de formation supplémentaires sur la cyberaddiction aux professionnels des addictions. Si ces derniers constituent le public cible, les cabinets de pédiatrie, les centres pour la jeunesse et d'autres acteurs apparentés sont aussi concernés par ce guide.

les professionnels. En lieu et place de quantité d'heures d'usage ou de recommandations normées, il parle en termes de dimensions. Il n'y a pas de stigmate sur l'objet qui se décline en séquences : Avant, Pendant (hétérotopie), Après, Narration. D'où le nom du guide : APAN. Grâce à son schéma, le guide met en lumière les rôles de chaque membre de la famille et aide à intégrer la problématique des écrans au sein du cadre familial. Il n'offre pas de solution toute faite, mais promeut la réflexion, le dialogue et le partage, vécus dans un processus itératif. Les écrans ne sont plus les objets de tous les maux, ils passent au second plan pour laisser la place à la vie familiale en général.

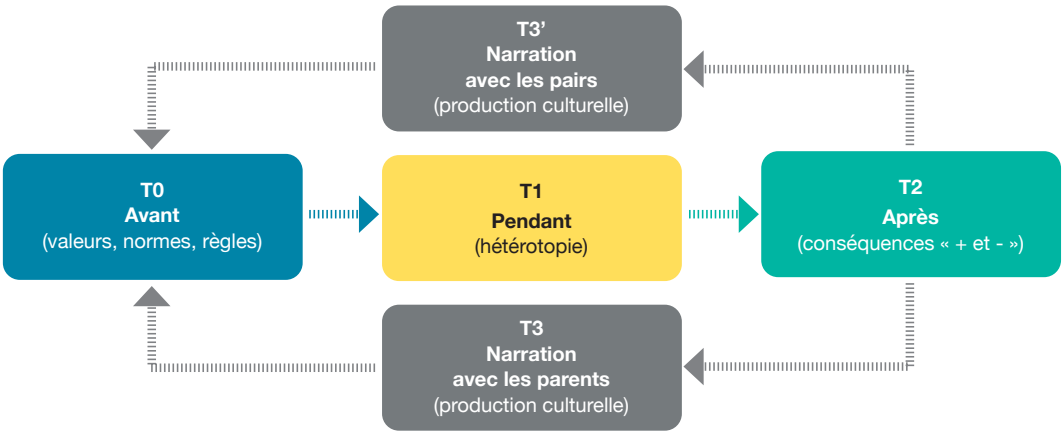
L'importante narration entre générations

Si l'hétérotopie est la vedette du guide, elle n'en reste pas moins tributaire d'une séquence importante : la narration. Il s'agit d'une étape souvent sous-estimée, oubliée ou négligée dans les familles, qui devient un outil majeur entre les mains du professionnel et va l'aider à construire un espace de dialogue dans la famille. C'est en effet dans la narration que l'hétérotopie prend du sens. La possibilité de mettre des mots sur le vécu, de verbaliser les expériences et les émotions, encourage un langage commun indispensable pour poser un cadre d'apprentissage.

Si l'explication peut paraître ici un peu abstraite, la mise en pratique du guide est tout à fait concrète et simple. Sur trois pages, il explique factuellement les temps associés à l'usage des écrans (avant, pendant, après, narration) pour faire émerger une réflexion constructive chez tous les membres de la famille. Les dimensions à investiguer, qui touchent aussi bien les besoins de l'enfant, le cadre familial ou le niveau de connaissances des univers numériques, conduisent le professionnel encadrant à se forger une première image de la situation familiale et des relations interpersonnelles. En cas de besoin, cette mise en pratique du guide est facilitée à travers une formation du GREA destinée aux professionnels concernés.

Contact : c.perissinotto@grea.ch

Guide APAN : avant, pendant, après, narration



Légende : T0 aborde la façon dont l'usage d'écrans s'insère dans le cadre familial. T1 décrit l'espace dévolu à l'expérience (hétérotopie). T2 établit les conséquences de l'usage des écrans. T3 consiste à l'étape de narration qui invite à porter un regard réflexif sur l'usage des écrans. Le processus montre que T0 a une influence sur T1, qui lui-même agit sur T2. Rien n'est figé : il est itératif et évolue constamment.

Références

1. Hermann, M. & Stortz, C. & Perissinotto, C. (2020). Utilisation problématique d'internet en Suisse. Conclusions et recommandations du groupe d'experts « Cyberaddiction ». Rapport de synthèse 2018-2020. *Fachverband Sucht et GREA*, Lausanne.
2. Heeg R., Steiner O. (2019). Always on. Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ? *Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse*, Berne.
3. Müller, K. W. et al. (2019) : Internetbezogene Störungen bei weiblichen Betroffenen: Nosologische Besonderheiten und deren Effekte auf die Inanspruchnahme von Hilfen (IBSfemme). *Ambulanz für Spielsucht der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.*
4. Nal, E. (2015). Les hétérotopies, enjeux et rôles des espaces autres pour l'éducation et la formation. *Recherches & éducations*, 14 : 147-161. https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.2446
5. Atallah, M. (2020). Hétérotopie, espaces narratifs et jeux vidéo. *GREA*, [En ligne] : https://www.grea.ch/sites/default/files/heterotopie_et_espaces_narratifs_ok.pdf
6. Knocks, S., Sager, P. & Perissinotto, C. (2018). La « Cyberaddiction » en Suisse : rapport de synthèse 2016-2018. *GREA*, Lausanne.

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL NIVEAU III	30 août et 6 septembre
PRISE EN CHARGE DE L'USAGER EN SITUATION D'OVERDOSE ET GESTES DE PREMIERS SECOURS	22 et 23 septembre
FORMATION EN RÉDUCTION DES RISQUES	4, 5, 11 et 12 octobre
PRÉVENTION DANS LES FOYERS ÉDUCATIFS	7 octobre
FORMATION DE BASE EN ADDICTIONS	28 octobre, 5, 12, 18 et 26 novembre
ENRICHIR SA PRATIQUE DE L'IGT/ASI	16 novembre
USAGE DES ÉCRANS : ACCOMPAGNEMENT ET PISTES D'INTERVENTION	23 novembre
MES CHOIX ALCOOL ET CANNABIS	29 et 30 novembre
SENSIBILISATION ET SUIVI PERSONNALISÉ EN LIGNE	7 et 8 décembre

Info et inscriptions | **www.grea.ch** | 024 426 34 34

LORSQUE LA CYBERSEXUALITÉ DEVIENT UNE ADDICTION

Eugénie Khatcherian et Sophia Achab (Hôpitaux Universitaires de Genève)

Qu'est-ce que la cybersexualité ? Comment et chez qui peut-elle devenir un comportement problématique ou une addiction ? Et, comment peut-on aider ceux qui y sont confrontés ? Deux collègues des HUG proposent des pistes d'explications.

Avec le développement des nouvelles technologies, Internet est omniprésent dans nos vies. Cela inclut le domaine de la sexualité puisque Internet est devenu le moyen le plus utilisé par les consommateurs de matériel sexuel et que l'industrie de la pornographie est l'activité la plus lucrative sur la toile.1

DÉFINITION

Le cybersexe fait référence à toute activité en ligne concernant la sexualité. Ces activités peuvent être très variées : jouer à des jeux de rôle virtuel 3D, visionner du matériel pornographique ou érotique, prendre part à des chats, participer ou regarder des pratiques sexuelles via webcam, chercher des partenaires pour de la sexualité hors ligne, rechercher des informations ou des conseils sur la sexualité. Elles peuvent être déclinées en trois catégories : les activités à but d'excitation sexuelle en solitaire, avec partenaire et les activités sans objectif d'excitation sexuelle.[1,2,3]

Succès

Des facteurs propres à l'internet ainsi qu'au développement et à la démocratisation des technologies (tel que les smartphones) rendent le cybersexe extrêmement attractif. On peut le résumer par le modèle du « Triple A » : accessibilité (grande diversité de contenu, accessible 24h sur 24, n'importe où), abordable (gratuit ou prix accessibles), anonyme (sentiment d'anonymat par l'usage d'un écran).[2]

Utilisation non problématique et problématique

L'utilisation modérée de cybersexe peut contribuer à augmenter les connaissances sexuelles et à favoriser et stimuler la communication et les interactions sexuelles avec un partenaire. Un petit nombre d'utilisateurs présentent toutefois une utilisation addictive. Le pourcentage de la population touché est très variable car le monde scientifique n'a pas trouvé de consensus concernant le concept et les critères diagnostiques de ce qui est régulièrement décrit comme l'addiction au cybersexe ou l'addiction cybersexuelle.[1,3,4]

ADDICTION CYBERSEXUELLE ET FACTEURS DE RISQUE

L'addiction cybersexuelle est souvent conceptualisée comme faisant partie des addictions comportementales et présente des caractéristiques similaires :

- un investissement excessif
- une perte de contrôle
- un désir persistant ou un échec à la tentative d'arrêt, à la diminution ou au contrôle de l'utilisation
- des comportements sexuels utilisés comme stratégie de coping primaire
- un effet de tolérance
- des symptômes de manque à l'arrêt (irritabilité, frustration, etc.)
- des répercussions sociales, physiques et psychologiques négatives.[2]

Différents facteurs de risque y sont associés.

Sexe

Les études révèlent une utilisation plus fréquente du cybersexe et une prévalence plus élevée d'addiction cybersexuelle chez les hommes (particulièrement chez ceux qui ne sont pas en couple). Des différences d'utilisation sont aussi relevées entre les sexes : les hommes recherchent plutôt du contenu sexuel visuel pour une excitation sexuelle solitaire, alors que les femmes vont préférer des activités sexuelles interactives.[1,2,3]

Type d'attachement

La théorie de l'attachement conceptualise le fait que les interactions précoces auxquelles l'individu est exposé vont modeler les croyances et comportements dans ses relations aux autres. Un profil d'attachement peu sûr de

soi est le plus souvent retrouvé chez les individus souffrant d'addiction cybersexuelle, et plus particulièrement le profil d'attachement évitant. Il est caractérisé par un inconfort dans les relations proches et intimes, ainsi qu'un évitement des engagements affectifs.[1,3] On retrouve également régulièrement un vécu traumatique associé (négligence, abus ou abandon).[1]

Stratégie de coping dysfonctionnelle

Nous constatons que chez les personnes présentant une addiction cybersexuelle, la première motivation à l'utilisation problématique du cybersexe est une stratégie de fuite des pensées, émotions et sensations négatives. L'acte sexuel élimine ainsi temporairement l'état dysphorique auquel l'individu est confronté.[1,2,5]

Une étude révèle que chez les individus souffrant d'addiction cybersexuelle, la dimension de l'urgence négative est plus élevée. Celle-ci est l'une des composantes de l'impulsivité, qui consiste en des comportements impulsifs survenant en réaction à des émotions négatives. Les auteurs soulignent que l'urgence négative va induire des actions précipitées par un contexte émotionnel négatif, actions qui vont induire des conséquences négatives, qui vont-elles-mêmes être source d'émotions négatives et conduire à de nouvelles actions précipitées. Ainsi le patient peut se trouver pris dans un cercle vicieux de répétition des comportements addictifs.[3,6]

Les patients rapportent d'importants sentiments de honte, de culpabilité et de dévalorisation après la pratique des activités cybersexuelles. Ces sentiments entretiennent un état émotionnel dysphorique, qui va favoriser la poursuite des comportements cybersexuels à des fins d'apaisement.

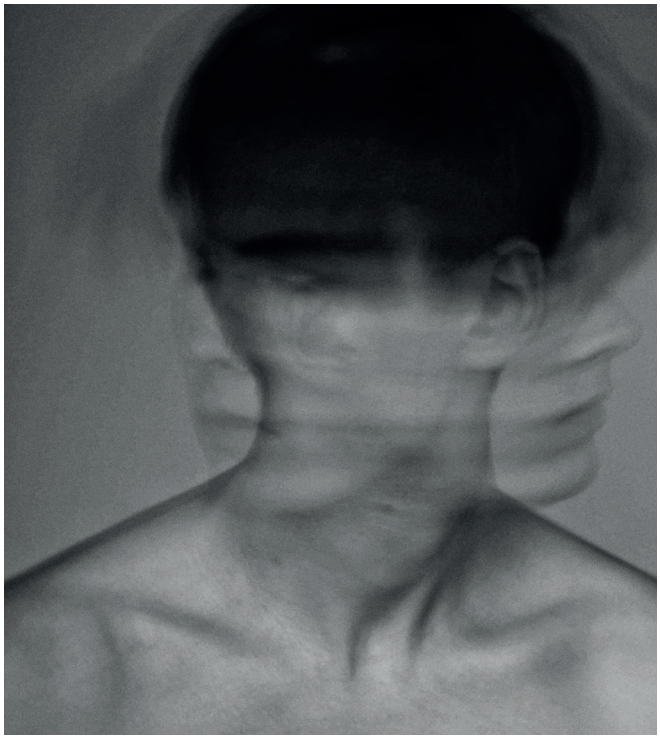
Facteurs de risque sexologiques

L'étude de Wéry A. montre que les dysfonctions érectiles, l'insatisfaction sexuelle, des difficultés avec l'intimité sexuelle, des inquiétudes concernant les performances sexuelles et l'image corporelle sont associées à un plus grand risque de développement d'addiction cybersexuelle. L'hypothèse est que les personnes rencontrant des difficultés sexuelles ont une moins bonne satisfaction sexuelle dans les rapports avec leur partenaire et ont plus de risque de se tourner vers des activités cybersexuelles afin de satisfaire leurs besoins.[2]

Concernant le désir sexuel, l'étude de Ben Brahim F. montre que, s'agissant de la poursuite de l'addiction cybersexuelle, la recherche de désir sexuel ne constitue qu'un très faible élément motivant chez les hommes et n'est pas un élément motivant chez les femmes. Le modèle conceptuel est que l'addiction est maintenue par un passage de la recherche de plaisir et de récompense sexuelle à une recherche d'évitement et de soulagement des affects négatifs.[5]

Comorbidités

Les comorbidités les plus régulièrement associées à l'addiction cybersexuelle sont la dépression, les troubles



anxieux, une faible estime de soi, l'addiction sexuelle en général, des comportements compulsifs, des abus de substances et le trouble de déficit d"attention avec hyperactivité.[2,3]

IMPACTS DE L'ADDICTION CYBERSEXUELLE

L'utilisation excessive de la cybersexualité peut avoir plusieurs conséquences négatives. Elle est souvent associée à une baisse de l'estime de soi, accompagnée d'un sentiment de honte, de culpabilité et de solitude.[1]

Les personnes souffrant d'addiction cybersexuelle sont exposées à du contenu irréaliste en termes d'image du corps, de standards de performance sexuelle, de pratiques ainsi que d'interactions sexuelles. Elles décrivent également un phénomène de tolérance, avec une consommation de contenu de plus en plus extrême. Ces éléments entraînent une diminution de la satisfaction sexuelle, une augmentation des critiques à l'égard de son propre corps et de celui du partenaire, une perte d'intérêt pour les relations sexuelles hors-ligne, une augmentation des pratiques masturbatoires, et un appauvrissement de la fantasmatique sexuelle à un scénario et à un schéma relationnel.[1,7]

Sur le plan sexuel, les addictions cybersexuelles vont fréquemment s'accompagner de troubles de la libido (pouvant être décrit par les patients comme des troubles de l'érection), une éjaculation retardée, voir une anéjaculation (absence d'éjaculation) nécessitant une activité masturbatoire.

L'addiction cybersexuelle a aussi un impact au niveau du couple, avec une diminution des relations sexuelles et de la confiance. Dans certains cas, elle peut également avoir des répercussions professionnelles et financières.[1,8]

PRISE EN CHARGE ET TRAITEMENTS

La prise en charge consiste en une approche intégrative combinant des méthodes cognitivo-comportementales, psychodynamiques, systémiques, psychosociales, sexologiques et pharmacologiques.[1,9]

Prise en charge psychothérapeutique

Les interventions ciblent particulièrement les facteurs de risque évoqués plus haut et sont individualisées en fonction de la situation du patient, ainsi que de la nature multifactorielle des mécanismes qui sous-tendent les comportements addictifs.

Ainsi la prise en charge consiste à intervenir sur :

- Le concept d'attachement, en travaillant le rapport à l'autre, la capacité de communication et à entretenir une relation intime. Ce travail passe également par l'exploration de l'enfance et tout particulièrement du type d'interaction vécue avec les figures d'attachement, ainsi que d'un potentiel travail sur le vécu traumatique.[1]
- La régulation émotionnelle, en identifiant avec le patient l'utilisation de la compulsion sexuelle comme stratégie de coping dysfonctionnelle et en développant des stratégies d'adaptation plus effectives.[1,5]
- L'aspect sexologique, en identifiant avec le patient les éventuelles difficultés sexuelles rencontrées, les inquiétudes et les représentations dysfonctionnelles, puis en lui proposant une éducation et une prise en charge sexologique adaptée. L'objectif étant de remplacer le comportement cybersexuel problématique par une sexualité plus saine et épanouissante.[1]
- Les comorbidités qui favorisent la dimension d'urgence négative de l'impulsivité, ainsi qu'une diminution de l'inhibition (lors de l'abus de substance) ayant un impact en termes d'émotions négatives ressenties.[1]

Si l'individu est en couple, une thérapie de couple peut être envisagée. Elle permet d'identifier si des éléments de difficultés conjugales peuvent favoriser le comportement addictif, et de mobiliser les conjoints. Cela leur permet de s'exprimer et d'améliorer la communication et la compréhension de la problématique au sein du couple.[1]

Traitements pharmacologiques

Il y a une insuffisance de preuves dans la littérature concernant l'efficacité d'un traitement pharmacologique. Les études disponibles montrent toutefois une réduction de la pratique sexuelle addictive sous SSRI (citalopram, fluoxetine), naltrexone, ou topiramate.[1,9]

IMPACT DE LA COVID-19

La pandémie a engendré une augmentation importante de l'utilisation des sites proposant du contenu pornographique. Pornhub a par exemple noté une augmentation de la consommation de pornographie sur leur plateforme de 11,6 % le 17 mars 2020 par rapport à la moyenne quotidienne.[7]

La pandémie a aussi induit une situation anxiogène, marquée par la solitude, l'ennui, une limitation des possibilités d'activité, de rencontres et de relations sexuelles occasionnelles. Cette limitation des stratégies de coping disponibles, associée à une augmentation des facteurs de stress, ainsi qu'à une diminution des interactions sociales et des possibilités de rencontres, est certainement propice à l'utilisation du cybersexe comme moyen de régulation émotionnelle, de satisfaction sexuelle et de contacts sociaux.

Nous constatons dans notre pratique que les individus avec un trouble de l'attachement souffrent plus de solitude, puisqu'ils sont plus dépendants des relations sociales superficielles, ne nécessitant pas d'investissement et qui sont extrêmement réduites, voire inexistantes dans un contexte de confinement. Nous constatons également que les personnes avec une mauvaise régulation émotionnelle souffrent davantage d'affects dépressifs et d'anxiété, dans ce contexte d'exposition à des facteurs de stress plus nombreux. Tous ces éléments nous laissent entrevoir un risque accru de développement d'addictions cybersexuelles chez les individus présentant des facteurs de vulnérabilité.

Nous devrons ainsi probablement faire face à une augmentation de la prévalence des addictions cybersexuelles à la suite de la pandémie.

Contact : Sophia.achab@hcuge.ch

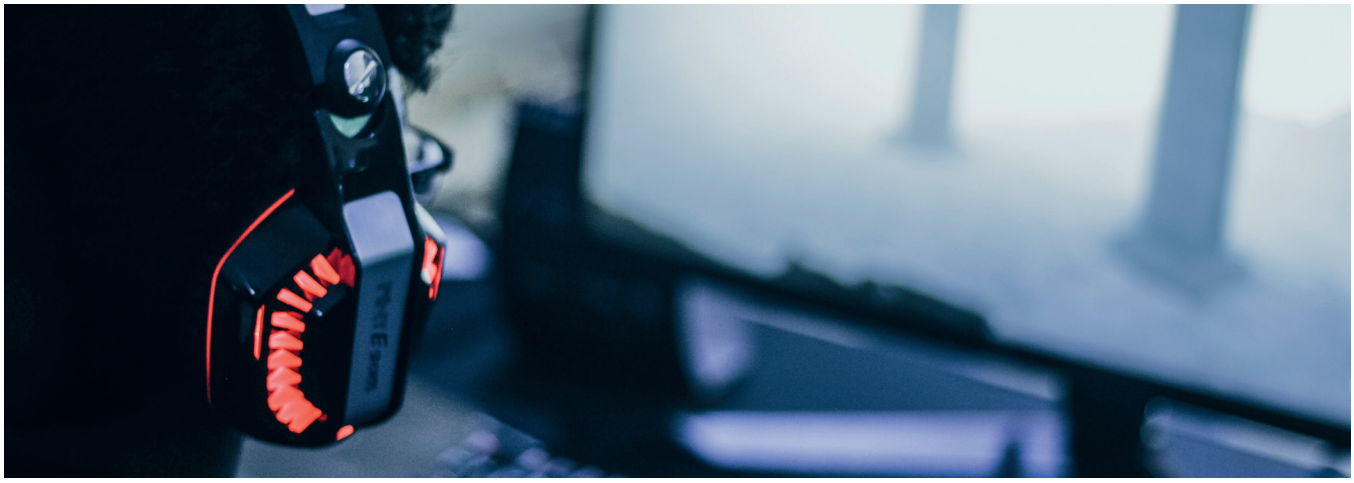
Références

1. Wéry, A. et al (2014). Conceptualisation, évaluation et traitement de la dépendance cybersexuelle : une revue de la littérature. *Psychologie canadienne*, 55 : 266-281.
2. Wéry, A. & Billieux, J. (2016). Online sexual activities: an exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 56 : 257-266.
3. Varfi, N. et al. (2019). Sexual desire, mood, attachement style, impulsivity, and self-esteem as predictive factors for addictive cybersex. *JMIR Mental Health*, 6.
4. Khazaal, Y. et al (2019). Cybersexe entre usage et addictions : vers de nouveaux modèles conceptuels et thérapeutiques. *Revue Médicale Suisse*, 15 : 574-578.
5. Ben Brahim, F. et al. (2019). Contribution of sexual desire ad motives to the compulsive use of cybersex. *Journal of behovorial addictions*, 8: 442-450.
6. Wéry, A. et al. (2018). Emotionnally laden impulsivity interacts with affect in predictiong addictive use of online sexual activity in men. *Comprehensive Psychiatry*, 80: 192-201.
7. Mestre-Bach, G., Blycker, G.R. & Potenza, M.N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9 : 181-183.
8. Döring, N.M. (2009). The internet's impact on sexuality: a critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25: 1089-1101.
9. Poudat, F.X. & Lagadec, M. (2017). Cybersexualité adictive et thérapie comportementale et cognitive. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 27 : 138-146.

LE RETOUR DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO : ENTRE MOULINS À VENT ET BALEINE BLANCHE

Niels Weber (Consultation Psychothérapeutique de Montriond)

L'addiction aux jeux vidéo (gaming) existe-t-elle vraiment ou les comportements excessifs ne sont-ils pas avant tout le symptôme d'autres problèmes et souffrances ? Alors que l'OMS se penche sur cette question avec le risque de pathologiser ce qui n'a pas besoin de l'être, des efforts de régulation visant à limiter les risques liés au jeu vidéo excessif sont en cours, notamment en lien avec les fameuses « loot boxes ». Un domaine échappe encore à une régulation en Suisse, celui de l'e-sport. Pourtant, des parallèles sont à faire entre toutes les formes de gaming, que ce soit au niveau des joueurs qui sont confrontés à des difficultés ou au niveau des caractéristiques des jeux qui posent problème.



Le croque-mitaine (personnage maléfique destiné à faire peur aux enfants pour les rendre plus sages) de l'addiction aux jeux vidéo fait à nouveau parler de lui. En 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé décidait d'intégrer un diagnostic d'addiction aux jeux vidéo dans la prochaine Classification Internationale des Maladies (CIM-11), prenant ainsi une direction allant à contre-courant du consensus qui semblait se dessiner en Suisse ces dernières années. Le groupe d'experts « cyberaddiction » mandaté par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) rend en effet un rapport biannuel faisant le point sur la situation en Suisse[1]. Ces dernières années, il mettait en avant qu'il était compliqué d'identifier ce que pouvait réellement être une « cyberaddiction » et qu'il était donc préférable de s'orienter vers d'autres termes (comme « hyperconnectivité ») et de privilégier l'approche du symptôme : une utilisation excessive des écrans, et pas uniquement des jeux vidéo, qui doit être appréciée comme n'importe quel autre signe d'un mal-être. C'est sur cette dernière conceptualisation que le GREA développait un modèle de prise en charge à destination du personnel de santé[2]. D'ici à la publication de la CIM-11 en 2022, le déploiement du diagnostic d'addiction aux jeux vidéo fait encore largement débat au sein des communautés sanitaires et scientifiques. Il lui est notamment reproché une forme de surpathologisation.

SUR LA VOIE DE LA RÉGULATION

En parallèle, le chapitre des « *loot boxes* » a fait considérablement parler de lui à l'international. Ces fameuses « pochettes-surprises » intégrées au sein de jeux vidéo[3] ont été dénoncées par plusieurs pays européens comme s'approchant de trop près des jeux de hasard. L'Allemagne vient, tout récemment, de rejoindre les rangs des pays les interdisant et les Pays-Bas infligent désormais des amendes aux studios de jeux refusant de modifier leur modèle économique. De plus en plus de joueurs se plaignent également de ces modèles qui influencent leurs pratiques du jeu. Sans que cela ne soit affiché officiellement, des jeux multi-joueurs sont ainsi catégorisés comme « *pay to win* » (payer pour gagner) puisque seuls les joueurs et joueuses

qui auront (fortement) délié leur bourse auront accès aux éléments permettant de gagner en ligne. Les studios de développement qui en abusent se défendent que les « *loot boxes* » soient apparentées à une forme de jeu d'argent. C'est pourtant ce qui inquiète dans tous les pays. C'est également ce point que les acteurs de la prévention en Suisse ont souligné lors du processus de révision de la Loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo (LPMFJ). En effet, si le texte de loi original précisait être en accord avec la stratégie nationale addiction, il y avait bien confusion entre une protection face au contenu en fonction de l'âge et une protection face à des pratiques non adaptées. Autrement dit, un jeu de football sera estampillé « 3 ans », car il ne contient aucun contenu violent ou choquant, mais il est tout à fait possible pour un adulte d'y jouer de manière excessive. C'est pour cette raison qu'a été amenée, au travers du processus de consultation, la question d'une évaluation de la régulation des « *loot boxes* ». Cette recommandation a été prise en compte dans les débats qui occupent encore à l'heure actuelle le Conseil national. L'objectif est d'apporter un certain cadre sur ces pratiques pouvant conduire à des dépenses excessives et une mise en danger par endettement. Si ces débats devaient déboucher sur une loi, cela représenterait un premier pas dans un champ de l'industrie jusqu'ici encore très peu soumis à des contrôles.

Un surinvestissement est souvent une manière d'exprimer une mauvaise estime de soi ou une recherche de valorisation

UN DOMAINE ENCORE IGNORÉ

Il y a cependant un domaine qui mériterait un encadrement bien plus important, permettant à la fois de lui offrir une reconnaissance, mais aussi de protéger les joueurs les plus fragiles, qu'ils soient jeunes ou non. Il s'agit de l'e-sport, ou pratique du jeu vidéo à un niveau compétitif. En 2019, l'Office fédéral du sport (OFSPO) a décrété que l'e-sport n'avait pas à être reconnu comme un sport et par là même, que ses acteurs ne pouvaient prétendre à des subventions étatiques. Cette décision est malheureuse, car l'inverse aurait permis d'apporter soutien et structure à un domaine en pleine effervescence, notamment auprès des jeunes. Actuellement, l'absence de cadre renvoie la responsabilité aux « clubs » amateurs, qui bien souvent manquent encore de formation sur la manière d'accompagner adéquatement les jeunes ; aux parents, qui se sentent bien vite dépassés ; ainsi qu'à l'industrie du jeu vidéo, qui pour le moment bénéficie de profits colossaux.

Le plaisir du jeu laisse assez vite place à des pressions de résultat

On peut partager l'idée que l'e-sport est une discipline sportive ou non, mais là n'est pas la question importante. Si l'on prend un peu de recul, il apparaît assez vite que les joueurs visant un statut « d'athlète » sont à la recherche d'une forme de reconnaissance, liée au fait qu'ils maîtrisent effectivement le jeu de manière bien plus aboutie que la moyenne des joueurs. Cette démarche se trouve être la même que chez les joueurs que l'on accompagne en situation de jeu excessif. Un surinvestissement est souvent une manière d'exprimer une mauvaise estime de soi ou une recherche de valorisation. Ainsi, même s'il était incohérent et faux de dire que tous les e-sportifs seraient des joueurs excessifs, il est assez clair qu'il s'agit de profils similaires. Le joueur ou la joueuse obtenant un statut d'athlète accède également à une reconnaissance de ses pairs, voire même de l'extérieur. C'est une forme de quittance des efforts fournis pour atteindre ce niveau. Dans la plupart des cas, les joueuses et joueurs excessifs sont à la recherche d'une forme de reconnaissance, qu'ils n'arrivent pas à obtenir dans d'autres domaines. Offrir un encadrement adéquat à la pratique de l'e-sport en Suisse serait à la fois un moyen d'éviter que certain·e·s joueurs et joueuses ne subissent les affres du stress en leur offrant l'accès à des conditions d'entrainement optimales (accompagnement dans la performance, mais aussi émotionnel et social), mais serait aussi un excellent moyen d'influencer de manière efficace le développement de situations de jeu excessif.

LES PONTS DU « GAMING »

Il est encore assez rare d'avoir accès au vécu et ressenti des joueurs ou joueuses ayant réussi à professionnaliser leur passion. D'une part, car les cas sont plutôt exceptionnels, mais également du fait que c'est un domaine encore peu documenté. On peut cependant trouver quelques témoignages[4] qui doivent venir enrichir notre réflexion. En effet, on y découvre que le plaisir du jeu laisse assez vite place à des pressions de résultats et que les joueurs sont souvent soumis à de difficultés d'ordre psychologiques, notamment lorsqu'ils se retrouvent éloignés de leurs proches après avoir tenté l'aventure à l'étranger. Le manque de visibilité de ces pratiques et le peu de crédit qui leur sont accordé ont tendance à favoriser des démarches isolées, dont les effets sous-jacents peuvent être dévastateurs, particulièrement sur le mental des joueuses, joueurs et de leur entourage.

Aujourd'hui, il existe des liens et des ponts évidents entre tous les aspects de ce que l'on appelle couramment le « gaming ». Pour le monde de la prévention, de la santé, de la psychologie et du travail social, il est important que nous puissions emprunter ces ponts pour les étudier, mais pas de s'en servir pour opérer des rapprochements trop réducteurs. Ainsi, il ne faut pas mettre tous les jeux dans le même panier.

Afin d'illustrer l'existence de ces ponts, nous avons mené une étude auprès de joueuses et joueurs lors de l'un des plus grands rassemblements de Suisse[5]. Nous y avons

notamment investigué les liens émotionnels entre le ressenti des joueuses et joueurs et des comportements pouvant devenir excessifs (relancer une partie alors que ce n'était pas ce qui était prévu au départ). Mais également la tendance que pourraient avoir les joueurs de jeux « *free-to-play* » (gratuits) à se diriger ensuite vers des jeux d'argent. De notre échantillon, il ne ressort aucun lien entre l'argent que les joueurs dépensent dans le jeu vidéo et l'argent qu'ils dépensent dans des jeux d'argent (casino, à gratter, poker en ligne, etc.). Les jeux proposant des micro-transactions ne semblent donc pas être une porte d'entrée vers les jeux d'argent classiques.

En revanche, les aspects émotionnels paraissent être des éléments clés dans la compréhension d'un comportement excessif. Ainsi, nos résultats indiquent que « […] un joueur investissant le jeu pour des raisons sociales (partager un moment avec les amis) risquerait moins de tomber dans l'excès que celui qui recherche la compétition, l'excitation, ou une palliation à l'ennui »[5]. Mais également que « […] les joueurs qui déclarent réagir fortement à leurs émotions positives ou négatives (qu'on appelle "urgence") semblent également être des joueurs plus à risque »[5]. Ces résultats devraient alors nous encourager à être particulièrement attentifs aux aspects émotionnels des joueurs, mais également à investiguer de manière pointue le fonctionnement des jeux. Ceci afin de pouvoir identifier ce à quoi chaque joueur en situation d'excès peut être sensible. C'est une raison suffisante pour ne pas intégrer tous les jeux dans le même ensemble, mais de se focaliser plutôt sur le profil des joueurs au cas par cas. Cette approche est singulièrement d'actualité en cette période de pandémie où beaucoup s'inquiètent de l'augmentation du nombre d'heures que nous passons face aux écrans. Tandis que les alertes de professionnels se multiplient pour que la santé mentale des jeunes – et celle de la population dans son ensemble – demeure au centre de nos préoccupations, l'utilisation des jeux vidéo et plus largement des écrans doit pouvoir être identifiée comme symptôme, tout comme le sont la qualité du sommeil, de l'appétit, de l'activité physique ou de l'humeur. En effet, le jeu vidéo est souvent utilisé comme moyen de rester en relation avec les autres, de se canaliser ou de s'apaiser, mais il faut comprendre en quoi ils représentent des ressources pour pouvoir identifier les mal-être auxquels ils peuvent être associés.

Lorsque nous parlons de jeux vidéo, il est nécessaire de voir des ponts entre les domaines, même s'il convient de se méfier des généralisations trop faciles et ne pas tout mélanger. Les termes « cyberaddiction » et « cyberdépendance » semblent être entrés dans le langage commun, tout comme l'utilisation du masculin pour parler de la COVID, par exemple. Cette terminologie est ainsi utilisée sans distinction dans les débats publics, professionnels et politiques. Le problème des « *loot boxes* », n'est pas le même que celui de l'usage excessif. Les problèmes d'encadrement des e-sportifs ne sont pas liés directement à la question des contenus violents, par exemple. Il se dégage sinon une impression de patchwork dans lequel les éléments sont rapiécés pour donner un ensemble caricatural, tel le « monstre » de Frankenstein. Il est alors grand temps pour le monde de la santé et du social de poser les torches et les fourches, et d'éclairer de ses lumières les raisons d'être de cette créature.

Contact : contact@nielsweber.ch

Références

1. Hermann, M., Stortz, C., & Perissinotto, C. (2021). Utilisation problématique d'internet en suisse. Conclusions et recommandations du groupe d'experts « cyberaddiction ». Rapport de synthèse 2018-2020. *Office Fédéral de la Santé Publique*, Berne.
2. GREA & Fachverband Sucht (2020, juin). Guide pour les professionnels sur les usages des écrans. *GREA, Fachverband Sucht et Office Fédéral de la Santé Publique.*
3. Weber, N. (2020). Plongée dans l'univers ambivalent des loot boxes et des microtransactions. *Dépendances*, 65 : 26-28.
4. Civitillo, N. (2020). Les enjeux de la professionnalisation des jeunes dans l'esport. [Mémoire de Bachelor en psychologie et éducation]. Université de Neuchâtel.
5. Cuneo, F. et al. (2020). Allez, juste une dernière partie : Pistes de réflexion autour des comportements problématiques de joueurs de jeux vidéo. *Programme Intercantonal de Lutte contre la Dépendance au Jeu,* Lausanne.

ANALYSE DE PRATIQUES DE JOUEURS AYANT PAYÉ POUR DES JEUX FREE-TO-PLAY (F2P)

Luca Notari et Hervé Kuendig (Addiction Suisse), Christophe Al Kurdi (GREA)

L'introduction de composantes monétaires, proches de celles que l'on connaît dans les jeux d'argent, dans des jeux vidéo en ligne en apparence gratuits inquiète le milieu de la prévention. On sait toutefois encore peu sur l'impact de ces nouvelles pratiques commerciales. Alors, qui sont les joueurs qui sont prêts à payer pour tenter de gagner un avantage dans le cadre de ces jeux, pourquoi le font-ils et rencontrent-ils des problèmes ? Une enquête menée en Suisse donne des résultats jusqu'ici plutôt rassurants.

La plupart des jeux vidéo disponibles sont gratuits. Ils peuvent être téléchargés sur des smartphones ou des ordinateurs, sont disponibles sur les réseaux sociaux ou peuvent être joués sans frais sur internet. Pourtant, bien qu'ils soient qualifiés de jeux « gratuits-à-jouer », les « free-to-play »(F2P) ont généré 80 % des revenus d'un marché des jeux vidéo estimé à 110 milliards de dollars en 2018[1]. Comment cela est-il possible ?

DES JEUX CONSTRUITS POUR DÉPENSER

Contrairement aux jeux traditionnels, les F2P ne requièrent pas un achat initial ou un abonnement mensuel, mais offrent la possibilité de faire des achats (microtransactions) optionnels dans le jeu. De nombreuses techniques ont été mises en place pour fidéliser les joueurs et les pousser à dépenser. Ils peuvent ainsi payer pour obtenir un objet très rare ou inaccessible gratuitement et qui leur permet de progresser plus rapidement dans le jeu. Ils peuvent aussi dépenser pour gagner du temps de jeu supplémentaire ou réduire l'attente entre deux actions. Ils peuvent enfin acheter des objets qui leur donnent des avantages sur les autres, ou des caractéristiques uniques à leur avatar. Chaque producteur de jeu essaie de développer la meilleure combinaison d'options pour tirer le plus de profits.

L'une d'entre elles, l'hybridation avec les jeux de hasard, semble particulièrement dangereuse. Alors qu'historiquement les jeux vidéo reposaient exclusivement sur l'adresse, de nombreux jeux intègrent aujourd'hui des éléments typiques des jeux d'argent. On retrouve par exemple l'utilisation des techniques des machines à sous, comme les « near-misses » ou les animations, et un rôle prédominant du hasard[4,5]. Le cas le plus emblématique est celui des « lootboxes ». À l'instar des pochettes Panini dans lesquelles on espère trouver LE footballeur qui manquait à l'album, les « lootboxes » sont des « coffres surprises » que les joueurs achètent dans l'espoir d'obtenir un accessoire ou objet virtuel particulièrement rare. Le contenu de ces coffres étant présenté comme relevant du hasard, certains joueurs sont prêts à tenter plusieurs fois leur « chance » pour obtenir l'équipement, le bonus ou le personnage désiré.

La monétisation de ces jeux s'appuie sur une petite minorité de joueurs, de l'ordre de 2 à 10 %[2], qui s'engagent dans des microtransactions pour acheter des biens virtuels. Ces petites transactions financières permettent de débloquer tout le potentiel du jeu et d'en tirer le meilleur. Cela pourrait conduire certains joueurs à des dépenses pouvant menacer leur situation financière[3].

Une étude a été récemment menée en Suisse pour étudier le lien entre les jeux d'argent en ligne et les jeux vidéo en ligne. Cet article résume les principales observations qui ont pu être faites concernant les jeux vidéo gratuits et leurs liens avec les jeux d'argent.

L'ÉTUDE « JEUX D'ARGENT SUR INTERNET EN SUISSE »

L'étude « Jeux d'argent sur internet en Suisse : Un regard quantitatif, qualitatif et prospectif sur les jeux d'argent en ligne et leur convergence avec les jeux vidéo » a été menée entre mai 2018 et début 2020. L'objectif était d'analyser l'utilisation des jeux de hasard et d'argent en ligne en Suisse et la convergence entre les jeux de hasard et les jeux vidéo « free-to-play ». Cette étude comprenait trois modules : une enquête par questionnaire auprès d'un panel d'internautes, des entretiens qualitatifs et une analyse documentaire sur les jeux « free-to-play » et leur rapport à l'argent. Elle a été financée par le Programme Intercantonal de Lutte contre la Dépendance au Jeu (PILDJ) et a donné lieu à plusieurs publications[6,7] et factsheets.

La monétisation de ces jeux se fait sur une petite minorité de joueurs

L'ENQUÊTE QUANTITATIVE

L'enquête quantitative a été conduite par Addiction Suisse en suivant la méthodologie utilisée dans le cadre de la collaboration internationale « e-Games ». Ce projet intègre dans son questionnaire des questions sur les jeux de hasard et d'argent en ligne (JHAL), les JHAL gratuits et un module sur la participation payante à des jeux F2P. En Suisse la collecte de données a été menée en été 2018 auprès d'un échantillon aléatoire des personnes intégrés au LINK Internet Panel. Au total, 2'182 répondants étaient éligibles sur la base des critères d'inclusion. L'échantillon sur lequel se fondent les résultats présentés ici comprend 776 individus ayant payé dans le cadre de jeux vidéo F2P au cours des 12 derniers mois : 264 jouant tant aux JHAL qu'à des jeux F2P et 512 uniquement à ces derniers.

Profil des joueurs ayant payé pour des jeux F2P

Le portrait type du « joueur de F2P ayant dépensé de l'argent au cours des 12 derniers mois » est le suivant : masculin (58.6 % de l'échantillon), âgé de moins de 50 ans (presque 80 %) et ayant souvent entre 18 et 29 ans (presque un tiers), en situation d'emploi (un peu moins de 70 %), avec un niveau de formation primaire ou secondaire (un peu plus de 60 %), célibataire (presque la moitié), et vivant dans un ménage avec un revenu de plus de 6'000 francs par mois. Par rapport aux joueurs de jeux d'argent en ligne, l'échantillon de joueurs F2P est moins masculin, plus jeune et plus souvent célibataire. En matière d'éducation et d'emploi, les différences sont minimes.

Ces petites transactions financières permettent de débloquer tout le potentiel du jeu

Les raisons pour lesquelles les joueurs dépensent de l'argent

Le questionnaire comprenait sept motifs pour lesquels les joueurs avaient payé dans le cadre de F2P : pour « tirer le meilleur parti du jeu » (74,0 %), pour « continuer à jouer » (48,2 %), pour « augmenter les chances de gagner » (36,3 %), pour « augmenter le temps de jeu » (28.5 %), « pour des raisons esthétiques » (16.0 %), « pour soutenir la communauté » (12.1 %) et pour « une autre raison » (16.8 %). Les résultats montrent ainsi une grande diversité de motifs, soulignant que pour la plupart des joueurs il s'agit de faire face à des limites programmées qui les poussent à payer pour profiter pleinement du jeu.

Comportement de jeu et dépenses

Les joueurs de F2P jouent fréquemment : 28,2 % tous les jours, 24,9 % presque tous les jours et 20,2 % plusieurs fois par semaine. Toutefois, ils ne dépensent pas souvent de l'argent : seuls 6,6 % de l'échantillon a déclaré dépenser de l'argent pour de tels jeux au moins une fois par semaine et 12,4 % plusieurs fois par mois.

Dans l'ensemble, les sommes engagées sont limitées. Les joueurs ont dépensé en moyenne 86 CHF (SD=175,5) pour des jeux F2P en un an, avec une dépense médiane de 25 CHF et une dépense maximale de 2'000 CHF. L'analyse de la concentration des dépenses a montré que les 10 % de joueurs avec les dépenses les plus élevées étaient responsables de 62,6 % du total des dépenses dans les jeux F2P. Cela montre que la monétisation de ces jeux se fait sur une petite minorité de joueurs, mais aussi que la majorité des dépenses sont effectuées par une petite partie des joueurs payants.

UN LIEN ENTRE JEUX VIDÉO ET JEUX D'ARGENT ?

La comparaison des 512 joueurs qui n'ont pas participé à des jeux de hasard et d'argent en ligne au cours des 12 derniers mois (appelés ici « gamers ») et les 264 joueurs qui l'ont fait (appelés ici « gamblers ») a permis d'observer des différences intéressantes. Ainsi, 4,3 % des « gamers » ont déclaré dépenser de l'argent pour des jeux F2P chaque semaine contre 11,0 % des « gamblers ». Les « gamers » ont aussi déclaré des dépenses significativement plus faibles (72 CHF) que les « gamblers » (113 CHF). Ces derniers étaient surreprésentés parmi les 10 % de joueurs qui ont dépensé le plus d'argent. Aucune différence n'a en revanche été observée en termes de fréquence de jeu. Des différences limitées ont cependant été observées en termes d'argent dépensé, ce qui tend à montrer que les joueurs de jeux de hasard et d'argent ont une attitude différente à ce niveau, même dans les jeux F2P.

S'agissant de l'achat de « lootboxes », 17,0 % ont déclaré avoir dépensé de l'argent pour cela au cours des 12 derniers mois. Les « gamblers » (25,3 %) étaient significativement plus nombreux que les « gamers » (13.2 %) à l'avoir fait.

LES PROBLÈMES AVEC LES JEUX « FREE-TO-PLAY »

Le questionnaire comprenait également une version du Problem Gambling Severity Index (PGSI) adaptée aux jeux vidéo. En prenant les seuils utilisés pour les jeux d'argent, près de la moitié des joueurs (46.9 %) avaient un comportement de jeu non problématique, 34.3 % présentaient un risque faible (score total de 1 à 2), 13.8 % un risque modéré (de 3 à 7) et 5,0 % avaient un comportement de jeu problématique (8 ou plus).

Le problème le plus souvent rapporté par les joueurs était d'avoir « passé plus de temps à jouer qu'initialement prévu » (65.4 % au moins parfois), suivi par « avoir rejoué plus longtemps pour récupérer votre position initiale perdue lors d'une session de jeu précédente » (27.3 % au moins parfois). Près d'un joueur sur cinq a déclaré qu'il avait senti, au moins parfois, avoir peut-être un problème avec le jeu. 8 % des joueurs ont aussi déclaré que le jeu leur avait causé au moins parfois des problèmes de santé (y compris stress et angoisse). Les problèmes financiers liés aux jeux gratuits ont été mentionnés le moins souvent, mais ont tout de même touché plus d'un joueur sur dix interrogés.

Contrairement à ce qui est observé pour les jeux d'argent, les problèmes rapportés ont deux dimensions distinctes. La première concerne les problèmes financiers et de santé, et la seconde les problèmes de temps. Ce résultat n'a rien d'inattendu étant donné que la plupart des jeux F2P proposent aux joueurs, comme alternative à l'achat de biens virtuels, la possibilité de réaliser des missions et/ou des tâches répétitives et dévoreuses de temps (le « grinding »). Un joueur interviewé résumait ainsi le fonctionnement des jeux F2P : « T'as du temps ou de l'argent ! ».

LES JEUX « FREE-TO-PLAY » SONT-ILS DANGEREUX ?

Avec un maximum de 2'000 francs par année en Suisse contre 20'000 euros en Allemagne, le niveau des dépenses pour les jeux F2P relevé par notre enquête ne saurait être comparé à celui des jeux d'argent et ne semble, à l'heure actuelle, pas mettre financièrement en péril les joueurs. S'agissant du temps consacré aux jeux F2P, les entretiens nous ont aidé à comprendre qu'il pouvait être interprété comme l'indicateur d'une passion, mais aussi se devoir à une disponibilité temporelle liée au parcours de vie des joueurs (études, période de chômage, premier job, enfant, etc.). Le fait de dépenser de l'argent pour des jeux gratuits ne semble donc pas être un indicateur de problèmes, pas plus que le temps consacré à ces jeux.

Vu les dépenses enregistrées à l'étranger et parce que la pandémie de COVID-19 a pu conduire à une plus grande disponibilité pour le jeu, il convient toutefois de rester attentif à l'évolution des pratiques. Un deuxième volet d'enquête, prévue cette année, permettra déjà d'affiner les connaissances.

Contact : lnotari@addictionsuisse.ch

Références

1. SuperData Research (2019). 2018 Year In Review (Market Brief). [En ligne]. Disponible sur : https://www.superdataresearch.com/market-data/market-brief-year-in-review/.
2. De Rosa, M. & Burgess, M. (2014, novembre). Monétisation des médias numériques : Tendances, observations clés et stratégies efficaces (sur mandat de l'alliance interactive canadienne). *Communications MDR, Canada.* [En ligne]. Disponible sur : http://trends.cmf-fmc.ca/media/uploads/reports/monetisation-des-medias-numeriques-0115.pdf.
3. Fiedler, I., Ante, L., & Steinmetz, F. (2018). *Die Konvergenz von Gaming und Gambling: eine angebotsseitige Marktanalyse mit rechtspolitischen Empfehlungen*. Wiesbaden, Germany: Springer Gabler.
4. Larche, CJ., Musielak, N., & Dixon, MJ. (2017). The Candy Crush Sweet Tooth: How 'near-misses' in Candy Crush increase frustration, and the urge to continue gameplay. *Journal of Gambling Studies*, 33(2) : 599-615.
5. King, DL. & Delfabbro, PH. (2018). Predatory monetization schemes in video games (e.g. "loot boxes") and internet gaming disorder. *Addiction*, 113(11) :1967-1969, doi: 10.1111/add.14286.
6. Al Kurdi, C., Notari, L. & Kuendig, H. (2020). Jeux d'argent sur Internet en Suisse : Un regard quantitatif, qualitatif et prospectif sur les jeux d'argent en ligne et leur convergence avec les jeux vidéo. *GREA & Addiction Suisse*, Lausanne. [En ligne]. Disponible sur : https://www.grea.ch/sites/default/files/rapport_jhal_20200525-v1.0.pdf.
7. Notari, L. & Studer, S. (2020). Free-to-Play" - Spiele: (Geld-)Probleme bei kostenlosen Videospielen. *Sucht Schweiz*, Lausanne.

QU'EST-CE QUE LE « BINGE-WATCHING » ET S'AGIT-IL D'UNE ADDICTION ?

Alexander Ort (Universität Luzern), Dominique Wirz et Andreas Fahr (Université de Fribourg)

La pandémie et le semi-confinement ont conduit à une hausse parfois spectaculaire des abonnements aux plateformes de « streaming » et, sans doute, à davantage de visionnage de séries télévisées. Cette activité, et particulièrement le fameux « Binge-Watching », présente-t-elle un danger ? Et qui est concerné ? Une équipe de chercheurs suisses se sont mis en quête de réponses à cette question.

Le visionnage intensif de contenus audiovisuels, tels que les séries télévisées ou les films, n'est pas nouveau. Les histoires romanesques ou les contenus télévisés ont toujours captivé l'attention et ont souvent engendré chez certaines personnes une utilisation intensive des médias. Dans le passé, le visionnage était toutefois restreint tant au niveau de la disponibilité du contenu qu'au niveau de leur diffusion. L'arrivée de technologies telles que le DVD, puis l'émergence de plateformes de « streaming » en ligne telles que Netflix, Amazon Prime et Hulu, ont non seulement permis d'augmenter l'autonomie des individus quant à leur temps et leur lieu de visionnage de séries télévisées, mais elles leur ont aussi permis de regarder plusieurs épisodes, voire l'intégralité d'une série, d'une seule traite. La popularité et le visionnage des séries ont ainsi atteint des niveaux sans précédent. Les fournisseurs de streaming parlent d'une croissance rapide et continue avec une augmentation des abonnements dans le monde de près de 300 % entre 2015 (171 millions) et 2018 (508 millions). Ce nombre devrait atteindre près d'un milliard en 2024. Cette accessibilité sans effort et plutôt bon marché, la quantité illimitée de contenu, ainsi que la possibilité de voir des séries non seulement à la maison mais aussi sur des appareils mobiles lors des déplacements, sont susceptibles de faciliter, d'encourager, voire d'inciter un visionnage intensif.

La popularité et l'importance du visionnage intensif des séries se reflètent également dans notre langage quotidien : le « binge-watching » est devenu une expression courante. L'objectif de cet article est de faire la lumière sur ce phénomène en se concentrant en particulier sur deux aspects : sa nature et les conséquences néfastes qui pourraient y être associées. Nous examinerons ensuite les différents types de « binge-watching » et verrons si, quand et pour qui il peut devenir un comportement problématique, voire se transformer en addiction.

DÉFINITIONS DU BINGE-WATCHING

Le terme « binge-watching » (parfois également appelé « binge-viewing » ou « marathon-viewing ») fait référence au visionnage de plusieurs épisodes d'une série (télévisée) se succédant rapidement. Le concept inverse est appelé « episodic-viewing » et fait référence à une fréquence de visionnage plus faible, comparable à l'utilisation des services de diffusion traditionnels (par exemple, un [nouvel] épisode par semaine ou par jour). Ce n'est que récemment que les scientifiques ont commencé à étudier le phénomène du « binge-watching » et, même si l'utilisation de ce terme décrivant le plaisir coupable de s'engager et de s'immerger dans une série s'est banalisée, sa définition reste encore floue.

Le dictionnaire Oxford définit le « binge-watching » comme étant l'action d'enchaîner rapidement le visionnage d'une succession d'épisodes (d'une série télévisée). Cela fait écho à l'emploi habituel que l'on a de cette expression dans la vie courante. D'un point de vue scientifique, cette définition, plutôt vague, ne permet cependant pas de distinguer clairement le « binge-watching » des autres types de visionnages de séries. Netflix, la plateforme de « streaming » la plus performante et qui a inventé cette expression, conclut que le binge-watching commence dès le moment où les gens regardent deux épisodes ou plus de la même série en une seule fois. La communauté scientifique s'appuie aussi sur cette définition et la plupart des chercheurs parlent de « binge-watching » à partir d'un visionnage consécutif de deux ou trois épisodes (pour un aperçu, voir Merikivi[1]).

Même si cette définition permet de distinguer le « binge-watching » de l'« episodic-viewing », on peut se demander si le nombre d'épisodes doit être le seul critère distinctif. Cette approche néglige la durée des épisodes qui peut varier considérablement d'une heure pour les séries dra-

matiques, à 20 à 30 minutes pour les sitcoms ou à 10 à 20 minutes pour certaines mini-séries. Regarder trois épisodes de Game of Thrones ou trois épisodes de Friends implique un investissement temporel différent et peut aussi avoir un impact différent sur les téléspectateurs. De plus, la fréquence avec laquelle les gens se livrent à des séances de « binge-watching » peut aussi impacter cette expérience et avoir des conséquences sur les individus. Il existe, en effet, une différence évidente entre des séances de « binge-watching » une fois par mois et plusieurs fois par semaine.

Pour surmonter ces imprécisions, nous avons mené une enquête visant à identifier les différents types de visionnages de séries (télévisées). Pour cela, nous avons invité un large échantillon de personnes, ayant accès à une plateforme de « streaming », à y participer. Outre le nombre d'épisodes regardé habituellement en une seule fois, nous avons évalué la durée des séances de visionnage, la fréquence des séances avec plus de deux épisodes d'affilée, le temps qu'il faut habituellement pour terminer une saison et la durée d'un épisode de la série préférée.

Notre analyse indique que certains individus ne font que « grignoter » des séries télévisées (50 % des 415 participants), c'est-à-dire qu'ils ne regardent jamais plusieurs épisodes d'affilée, tandis que l'autre moitié pratique le « binge-watching ». Nos données montrent également que celui-ci est un phénomène à multiples facettes. Ainsi, trois types de « binge-watchers » ont pu être identifiés (les chiffres entre parenthèses indiquent leur pourcentage par rapport à l'ensemble des participants) :

1. Les feeders (27 %) : ils ont une fréquence élevée de séances de « binge-watching ». Ils le pratiquent plusieurs fois par semaine, mais la durée de leurs séances de visionnage n'est pas très longue. Les feeders préfèrent des épisodes plutôt courts, ce qui leur permet de terminer rapidement une saison de la série qu'ils regardent.
2. Les gourmets (17 %) : Ils se caractérisent par des séances de « binge-watching » qui durent en moyenne près de quatre heures. Cela s'explique en partie par leur préférence pour les séries dont les épisodes sont particulièrement longs. Les gourmets ne pratiquent cependant le binge-watching qu'occasionnellement.
3. Les dévoreurs (6 %) : Ils visionnent un nombre élevé d'épisodes par séance. Au contraire des feeders, les dévoreurs ne se livrent qu'à des séances plutôt courtes et occasionnelles de « binge-watching ». Comme les séries qu'ils affectionnent sont relativement courtes, ils parviennent à regarder environ sept épisodes d'affilée.

Notre analyse montre qu'il existe différentes manières de regarder des séries via les plateformes de « streaming », et que celles-ci ne se reflètent pas dans les définitions conventionnelles du « binge-watching ». Nous soutenons ainsi qu'il est important de distinguer ces types de visionnage, car ils peuvent avoir des causes et des implications différentes.

LES RISQUES LIÉS AU BINGE WATCHING

Le « binge-watching » étant devenu un phénomène très répandu, un débat est en cours sur le risque potentiel qu'il représente pour les personnes qui s'y adonnent. Le terme « binge » a d'ores et déjà une connotation négative, car il est associé à la consommation excessive d'alcool, de nourriture ou d'autres produits. Jusqu'à présent, la recherche sur les effets du binge-watching s'est principalement concentrée sur ses conséquences négatives et le débat porte sur des préoccupations qui ont déjà été soulevées pour la pratique des jeux vidéo, l'utilisation des téléphones portables ou d'Internet. Le binge-watching serait ainsi la cause d'isolement social ainsi que de problèmes de santé dus à un mode de vie sédentaire (manque de mouvement et d'exercice)[2]. Une étude menée auprès d'étudiants a aussi révélé que le « binge-watching » est une forme de procrastination qui peut impacter négativement les résultats scolaires. Enfin, des recherches ont montré que le « binge-watching » est lié à une diminution de la qualité du sommeil, ce qui peut ensuite affecter la santé physique et mentale.

Il est important de noter que ces effets négatifs ont souvent été attribués à une pratique involontaire du « binge-watching ». Des études ont montré que les personnes qui déclarent regarder plus d'épisodes que souhaité (unintended) ont également des difficultés à contrôler leur temps de visionnage. Cette évaluation est appuyée par des recherches montrant un lien entre l'engagement des individus dans le « binge-watching » et le manque de contrôle de soi, l'impulsivité ainsi qu'une tendance à préférer les récompenses immédiates à celles à long terme. Comme pour d'autres addictions comportementales, il semble que les individus qui ne peuvent pas contrôler leurs séances

de visionnage et qui pratiquent le « binge-watching » pour compenser un manque, risquent davantage de subir les conséquences négatives mentionnées ci-dessus.

Quelquefois, le « binge-watching » est caractérisé comme un comportement excessif et comme une perte de contrôle ; certains chercheurs vont jusqu'à le qualifier d'addiction qui implique « [...] un engagement continu dans un comportement autodestructeur en dépit des conséquences négatives »[3]. Cependant, les résultats du visionnage de séries sont divers et souvent aussi positifs (par exemple, pour récupérer ou se divertir). Il s'agit donc de savoir pour qui, et dans quelles circonstances, les effets négatifs du « binge-watching » dominent.

Le « binge-watching » ne doit par contre pas être catégorisé comme addiction ou comportement problématique

Notre enquête donne quelques réponses à ces questions. Tout d'abord, il est important de se demander si le manque de contrôle sur les séances de visionnage est un phénomène régulier ou occasionnel. Nos données montrent que seuls quelques participants (30 sur 415) suivent des schémas de visionnage problématiques, qui se caractérisent par une perte de contrôle, un impact négatif sur les relations sociales et une consommation des séries (télévisées) malgré des conséquences négatives associées. Cela suggère que le « binge-watching » ne devrait, en général, pas être considéré comme un comportement problématique. Même si de nombreux individus rapportent qu'ils ne peuvent parfois pas s'arrêter, pour la plupart d'entre eux il ne s'agit pas d'un problème récurrent, n'entraînant ainsi pas de conséquences graves. Notre conclusion est appuyée par d'autres recherches qui n'ont pas trouvé de différences dans la maîtrise de soi entre différents profils des consommateurs de séries. Perdre le contrôle de manière occasionnelle sur le nombre d'épisodes regardés en une seule fois n'est donc pas un synonyme d'addiction, comme c'est aussi le cas avec d'autres comportements de consommation (de substances), tels que l'alcool.

Nous avons aussi constaté que les motifs liés au « binge-watching » influencent l'apparition de comportement problématiques. Ces motifs sont variés et vont de la simple volonté de se divertir, à la nécessité de s'évader de la vie quotidienne, en passant par une compensation de sa solitude, ou encore l'apprentissage de nouvelles choses. Nos données montrent que les personnes qui pratiquent le « binge-watching » pour se détendre et se divertir courent moins de risques d'avoir un comportement problématique, même si elles le pratiquent souvent. À l'inverse, un niveau élevé de besoin d'évasion, un fort sentiment de solitude et une grande nécessité de stimulation et d'interaction sociale sont les moteurs d'un « binge-watching » plus nocif. Plus les gens consomment de séries pour ces motifs et plus ils risquent (1) de développer des comportements problématiques et (2) d'en subir les conséquences négatives. En accord avec d'autres recherches sur l'utilisation des médias et le bien-être, le « binge-watching » peut donc avoir des conséquences négatives lorsqu'il pallie à un manque (par exemple, pour les contacts sociaux) ou s'il est forcé par des pressions extérieures (par exemple, pour rester au courant de l'actualité avec ses pairs), mais qu'il a des effets positifs lorsque les individus choisissent cette activité pour leur plaisir.

Sur la base de nos résultats, nous préconisons de considérer le binge-watching comme une activité récréative plutôt que de le diaboliser. Même si certains motifs peuvent favoriser le développement de comportement problématique, nos données suggèrent que la prévalence de ces derniers est faible. La plupart des individus qui pratiquent le « binge-watching » n'obtiennent un score élevé que sur l'une des dimensions qui caractérisent un visionnage intensif de séries : ils regardent soit souvent, soit longtemps, soit intensément (plusieurs épisodes d'affilée), mais il est rare qu'ils fassent les trois simultanément. Les futures recherches doivent se concentrer sur le petit groupe d'adeptes de « binge-watching » qui combinent ces habitudes, afin de découvrir s'il existe des indicateurs pathologiques d'une addiction et d'expliquer les circonstances qui favorisent ou conduisent au développement de tels comportements. Le « binge-watching » ne doit par contre pas être catégorisé comme addiction ou comportement problématique, et ce terme ne devrait pas non plus être utilisé pour décrire un comportement pathologique (voir « binge-eating » ou « binge-drinking »).

Contact : alexander.ort @unilu.ch

Références

1. Merikivi, J. et al. (2020). Binge-watching Serialized Video Content : A Transdisciplinary Review. *Television and New Media*, 21(7) : 697-711. https://doi.org/10.1177/1527476419848578
2. de Feijter, D., Khan, VJ. & van Gisbergen, M. (2016). Confessions of a "guilty" couch potato understanding and using context to optimize binge-watching behavior. *Paper presented at the ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video*, Chicago, Il, 10.1145/2932206.2932216
3. Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions : Do they exist ? *Science*, 294 (5544) : 980-982, 10,1126/science.294.5544.980

FORDD Fédération romande des organismes de formation dans le domaine des dépendances

Hes·so
Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland

CAS INTERPROFESSIONNEL EN ADDICTIONS

Ce certificat de 15 ects développé en partenariat avec plusieurs institutions de terrain propose une culture et des connaissances professionnelles communes et spécifiques au champ des addictions. Les 4 modules déroulés sur une année abordent les éléments relatifs aux diverses addictions avec ou sans substance, leurs dimensions sociétales et individuelles, l'accompagnement thérapeutique et le développement d'une posture réflexive.

Délai d'inscription : 31 août 2021
Début du CAS : 4 novembre 2021
Public : Tout·e professionnel·le en lien avec les addictions (médecins, travailleurs sociaux, infirmiers, psychologues, personnel pénitentiaire, etc.).

Informations et inscriptions : www.fordd.ch

GREA Groupement Romand d'Etudes des Addictions · HUG Hôpitaux Universitaires Genève · CHUV · HETSL · La Source. Institut et Haute Ecole de la Santé

IMPRESSUM

Adresse des éditeurs
Addiction Suisse
Ruchonnet 14, CP 870, 1003 Lausanne
Groupement Romand d'Études des Addictions GREA
Rue Saint-Pierre 3, CP 6319, 1002 Lausanne

Rédaction en chef
Frank Zobel, Addiction Suisse - **Jean-Félix Savary,** GREA

Secrétariat de rédaction
Christoph Schindler et **Camille Robert,** GREA

Comité de rédaction
Barbara Broers, HUG, - **Annette Fahr**, OFSP - **Jean-Felix Savary,** GREA - **Ann Tharin,** HES-SO - **Frank Zobel,** Addiction Suisse.

Abonnements
Claude Saunier, Addiction Suisse, CP 870, 1003 Lausanne, T. 021 321 29 85, F 021 321 20 40, csaunier@addictionsuisse.ch
Site : https://shop.addictionsuisse.ch/fr/15-periodiques

Parution
3 fois par an

Abonnement
Suisse : Fr. 45.- par an - **Étranger :** Fr. 57.- par an

Graphisme
SDJ-Design, Sabine de Jonckheere

Mise en page
Camille Robert, GREA

Images
Photos Unsplash: p. 5 Shane Rounce ; p. 11 Robin Worall ; p. 14 Karsten Winegeart ; p. 21 Adrian Swinecar ; p. 23 Fredrick Tendong ; p. 26 Phnom Penh ; p. 30 Erik Mclean

Les articles signés n'engagent que leur auteur. La reproduction des textes est autorisée sous réserve de la mention de leur provenance et de l'envoi d'un justificatif à la rédaction.

ISSN 1422-3368

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

ADDICTION | SUISSE