

# “Cyberaddiction” en Suisse Romande : quelle prévention chez les 15-25 ans?

François Fenter, Cyril Guillier, Thibaut Jossein, David Naef, Colin Widmer sous le tutorat du Pr. Thierry Buclin

### INTRODUCTION

- Trouble emblématique du début du 21<sup>ème</sup> siècle?
- Terme controversé au sein des professionnels de la santé
- Critères de diagnostic mal définis
- Maladie bidon?
- Prévention primaire pertinente?
- Acteurs?

**NOTRE BUT :**

→ Déterminer si la cyberaddiction existe en tant que problème pour les intervenants de notre système de santé et quelle prévention lui est attribuée.

### “CYBERADDICTION”: UNE DÉFINITION?

- Pas de définition officielle
- Absence de diagnostic reconnu dans la nosologie psychiatrique
- Critères définissant l’addiction appliqués par analogie :
  - Craving
  - Perte de contrôle
  - Conséquences négatives sur la vie de l’individu
  - Tentatives d’arrêt infructueuses
  - Tolérance
  - Sevrage
- Signes d’appels/indicateurs:
  - Baisse du niveau des notes scolaires, absentéisme
  - Fatigue, somnolence diurne
  - Retrait du groupe/individualisme
- “Pas une question de temps ou de quantité mais de **souffrance** vécue par l’utilisateur.”(1)

### PRÉVENTION PRIMAIRE : ÉVITER

→ **PARENTS:** posent les règles, montrent l’exemple, peuvent renforcer les facteurs de protection et diminuer les facteurs de risques. Implémentent les protections et éloignent les risques.

→ **ADDICTION SUISSE:** Flyers d’informations aux parents et à la population

→ **OFAS\*:** programme national : “Jeunes et médias” (règles d’or pour une bonne utilisation d’Internet.)

\*Office Fédéral des assurances sociales

### PRÉVENTION SECONDAIRE : DÉTECTER

→ **PARENTS:** premiers à demander de l’aide.

→ **ADDICTION SUISSE:** Ligne téléphonique, flyers destinés aux écoles et au public.

→ **ENSEIGNANTS et INFIRMIÈRES SCOLAIRES:** détectent les indicateurs précoces.

→ **CANTON:** L’*unité PSPS* (Promotion de la santé et de la prévention scolaire) sensibilise les enseignants.

### PRÉVENTION TERTIAIRE : TRAITER

→ **PSYCHIATRES/PSYCHOLOGUES:** Psychothérapie systémique cognitivo-comportementales, traitement d’un éventuel trouble sous-jacent, éducation et recadrage parental.(Ex: Fondation Phénix pour le Canton de Genève)

→ **ASSOCIATION (“ECOLE DES PARENTS”):** Soutien et éducation parentale.

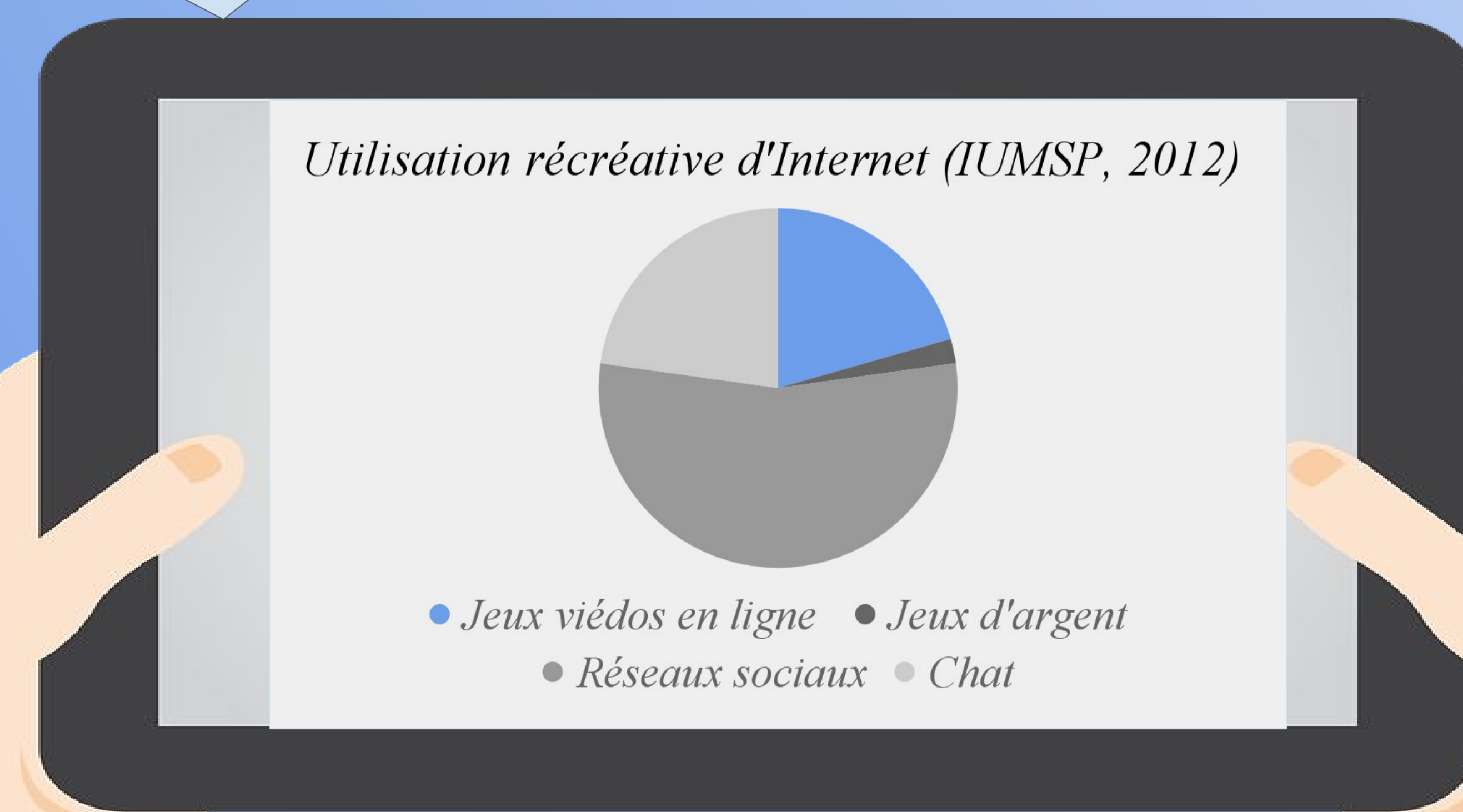
“Le conseil n°1 que je donne aux parents est de s’intéresser à ce qu’il se passe dans le jeu.”  
(Niels Weber - Psychothérapeute)

**5%**  
Correspond à l’estimation des gamers problématiques parmi les jeunes suisses de 15-25 ans.  
(Rapport de l’OFSP) (2)



“Les jeux vidéos en ligne sont en 4<sup>ème</sup> position d’utilisation récréative d’internet. Mais ils représentent la **1ère cause des utilisations pathologiques.**”  
(Rapport IUMSP) (3)

“**World of Warcraft**” un MMORPG\* très à la mode qui suscite la majorité des problèmes chez les gamers.  
\*Massively Multiplayer Online Role Playing Games



“Pour les gamers, jouer constitue plus une **fuite** qu’une poursuite.”  
(Pédopsychiatre, CHUV)

“Lorsque l’on fait de la prévention, il faut faire attention à ne **pas être incitatif.**”  
(Unité PSPS)

“C’est un **débat** en cours, mais ce qui est sûr c’est qu’il y a de la **souffrance** sur le terrain.”  
(Répondant Addiction Suisse)

“Il y aura peut-être une **génération sacrifiée.**”  
(Répondant Addiction Suisse)

### CONCLUSION

- Prévalence limitée
- Nécessité d’un consensus clair autour de la définition qui reste floue
- L’éducation des parents comme fer de lance de la prévention
- “Cyberaddiction”: un terme inexact et trop stigmatisant
- Préférer le terme : “**usage problématique**”
- Prévention pouvant être néfaste notamment en attisant la peur des parents
- Vers une prévention quaternaire?