



POINT DE SITUATION

Situation en matière d'usage des écrans et d'Internet dans le contexte de la pandémie de Covid-19: observations, scénarios et mesures à prendre

Date: 14 mai 2020

La diffusion du coronavirus et les mesures prises par les collectivités publiques ont le potentiel de modifier significativement la situation en matière d'usage des écrans et d'Internet. Nous présentons ici quelques observations à ce sujet ainsi que des scénarios possibles pour les semaines et mois à venir.

En bref

1. Avec les mesures de distanciation sociale et de (semi-)confinement prises pour ralentir la propagation du Covid-19, nombre d'activités en ligne pratiquées jusque-là souvent par commodité sont devenues indispensables; des divertissements en ligne sont venus remplacer des activités ludiques pratiquées auparavant hors du domicile.
2. Cette évolution pourrait contribuer à réduire certaines disparités en matière de compétences digitales au sein de la population, notamment chez les personnes qui s'étaient jusque-là peu ou pas approprié les outils du numérique.
3. En Suisse, avant la pandémie, on estimait qu'entre 1 et 4% des 15 ans et plus avaient un usage problématique d'Internet en général ou d'activités spécifiques pratiquées en ligne. Les symptômes sont p.ex. une perte de contrôle, une prépondérance des activités en ligne sur les autres intérêts et obligations ainsi que la poursuite de l'utilisation malgré des conséquences négatives.
4. Le (semi-)confinement et le contexte sanitaire anxiogène pourraient rendre plus fréquentes certaines motivations considérées les plus à risque, en particulier l'utilisation d'Internet comme une échappatoire aux problèmes et préoccupations du quotidien.
5. Organiser d'autres type d'activités (offline) peut être parfois peu compatible avec les conditions du (semi-)confinement/la distanciation sociale. Fixer des limites de temps d'utilisation peut aussi être plus difficile.
6. Le repérage de signes devant retenir l'attention (p.ex. davantage de temps passé sur Internet associé à un certain retrait et à un désinvestissement d'autres activités de la vie quotidienne) devient plus difficile puisqu'ils peuvent se confondre avec les conséquences du (semi-)confinement lui-même.
7. Si les conditions actuelles se prolongent ou se répètent, une augmentation de la prévalence de l'usage problématique est une hypothèse crédible. Toutefois, comme avant la pandémie, la plupart des usagers d'Internet vont garder le contrôle sur leur utilisation et seule une petite partie pourrait glisser vers un usage problématique, avec une faible probabilité que celui-ci deviennent chronique.
8. De manière générale, les services prenant en charge cette problématique ont eu à réorganiser leur offre, avec notamment un transfert de consultations face à face vers les téléconsultations par audio- ou visio-conférence.
9. Il importe de rester attentif aux modifications des pratiques d'utilisation des écrans, d'Internet et des activités qu'il rend possibles en réunissant des données permettant de suivre l'évolution de la prévalence de l'usage problématique au sein de la population.



Quand Internet devient absolument indispensable

En 2019, la vaste majorité de la population suisse avait une connexion Internet à haut débit⁽¹⁾ et l'utilisait fréquemment, avec toutefois des disparités importantes entre groupes de population. P.ex. les 60 ans et plus ou les personnes à faible revenu en faisaient un usage inférieur à la moyenne⁽²⁾.

Avec les mesures de distanciation sociale et de (semi-)confinement décidées par les autorités pour ralentir la propagation du Covid-19 (ou SRAS-cov-2), nombre d'activités en ligne pratiquées jusque-là souvent par commodité sont devenues indispensables pour beaucoup, qu'il s'agisse de maintenir le lien avec ses proches (messageries instantanées, réseaux sociaux, applications de chat vidéo) ou de continuer à travailler (télétravail) ou à se former (école à la maison, e-learning), entre autres. Les divertissements en ligne (films, séries, jeux vidéo, jeux de hasard, etc.) sont devenus des loisirs de remplacement pour des activités ludiques pratiquées jusque-là hors du domicile ou des moyens de combler le temps libre. Ainsi, certain-e-s ont été du jour au lendemain amené-e-s, par obligation ou par opportunité, à s'intéresser à des activités en ligne et à s'appropriier des technologies auxquelles ils ne recouraient pas auparavant.

Il est probable que l'augmentation de la fréquence et de la durée d'utilisation d'Internet et des écrans en général soit suivie d'une baisse au cours de la phase de dé-confinement progressif, puis d'une nouvelle hausse en cas de regain de la pandémie et d'un reconfinement. C'est ce à quoi s'attendent notamment les plateformes de vidéos en ligne, qui ont récemment rapporté dans la presse avoir enregistré une hausse – selon elles passagère – des visionnages et de leurs abonnés.

Quoi qu'il en soit, cette place encore plus importante des écrans et d'Internet dans notre quotidien pourrait contribuer à gommer quelque peu certaines disparités au sein de la population, par une augmentation de leur utilisation en particulier dans des groupes où la marge de progression est la plus grande. Toutefois, seul l'avenir dira si les changements de comportements induits par la pandémie du Covid-19 entraîneront des modifications à long terme des habitudes et des normes d'usage en la matière. En tout cas, le recours accru à un plus vaste éventail d'activités en ligne et de techniques numériques devrait accroître les compétences numériques de la population, notamment chez les personnes qui s'étaient jusque-là peu ou pas approprié les outils du numérique, comblant ainsi un peu le fossé constaté dans ce domaine entre jeunes et moins jeunes⁽³⁾.

Evolution des problèmes

Depuis un certain nombre d'années on observe que certains usagers d'Internet – généralement en lien avec des contenus spécifiques (voir plus bas) – ont des difficultés à réguler leur utilisation voire font état d'une perte de contrôle. Ils présentent alors des symptômes qui évoquent ceux d'une addiction: par exemple, prépondérance des activités en ligne sur les autres sources d'intérêt et obligations, et poursuite de l'utilisation malgré des conséquences manifestement négatives. Le recul sur le plan scientifique est cependant encore insuffisant pour statuer sur l'étiologie, les mécanismes et les conséquences sanitaires et sociales de ces difficultés. C'est pourquoi les expert-e-s préfèrent parler d'« **usage problématique** d'Internet » ou de « troubles de l'usage d'Internet », entre autres. En Suisse, avant la pandémie du Covid-19, on estimait qu'entre 1 et 4% des 15 ans et plus avaient un usage problématique, peu importe la ou les activités en ligne concernées. Les 15-24 ans étaient les plus touchés, mais aussi les plus grands utilisateurs d'Internet^(4, 5).

Avec la présence encore plus importante d'Internet dans notre quotidien se pose la question de son impact à long terme sur la prévalence de l'**usage problématique** et de ses possibles **conséquences négatives** aux plans psychique/émotionnel, relationnel/social, physique, scolaire/professionnel, et ceci possiblement aussi dans des groupes de population jusqu'ici peu (ou pas) touchés car peu (ou pas) connectés. Les difficultés pourraient alors se manifester en lien avec



l'usage d'**Internet en général** ou, ce que l'on observe plus fréquemment, en lien avec des **contenus spécifiques** considérés à ce jour comme les plus à risque car stimulant, au niveau du cerveau, le système de récompense: jeux vidéo¹ (en particulier les MMORPG² et les jeux avec loot boxes³ ou autres microtransactions), jeux d'argent [voir aussi le Point de situation à venir sur les jeux de hasard], cyberpornographie/« cybersex », achats en ligne et usage des réseaux sociaux/cyber-relations, par exemple⁽⁶⁾.

La pratique du visionnage en rafale de séries TV (« **binge watching** ») sous ses formes les plus intenses pourrait elle aussi être impactée. Au stade actuel des connaissances, celle-ci n'est cependant pas nécessairement dysfonctionnelle et semble souvent reposer sur d'autres mécanismes psychologiques que les activités susmentionnées⁽⁷⁾.

Le critère du temps passé devant un écran n'étant pas suffisant pour établir un usage problématique, quels éléments liés au contexte inédit de la pandémie du Covid-19 pourraient venir étayer ou au contraire infirmer l'hypothèse d'une augmentation de sa prévalence? La crise du SRAS-cov-1 de 2002 et 2003 ne permet guère de tirer des enseignements, car à l'époque ce phénomène était encore peu étudié et, depuis, les technologies du numérique ont considérablement évolué. En revanche, les connaissances actuelles relatives à l'usage problématique nous livrent quelques pistes de réponse.

Tout d'abord, les conditions liées au (semi-)confinement et au contexte sanitaire anxigène pourraient rendre plus fréquentes certaines **motivations considérées les plus à risque**, en particulier l'utilisation d'Internet comme une échappatoire aux problèmes pratiques de la vie quotidienne et aux difficultés émotionnelles. Si échapper un peu à la réalité de la situation peut réduire pour un temps le niveau de stress psychologique, ce type de motivation est l'un des facteurs de risque de l'évolution vers un usage problématique.

Ensuite, certaines **stratégies pour limiter l'utilisation d'Internet** et contribuer ainsi à prévenir l'usage problématique pourraient être plus difficilement applicables. En effet, organiser d'autres activités (offline) stimulantes et attrayantes peut s'avérer difficile dans les conditions du (semi-)confinement et de la distanciation sociale. Fixer des limites de temps d'utilisation à soi-même ou à ses enfants peut également s'avérer plus difficile, certaines activités en ligne étant devenues incontournables. En contrepartie, le contrôle parental sur les activités en ligne des enfants pourrait s'en trouver facilité puisque ces derniers ne se rendent en principe plus, ou moins souvent, chez leurs ami-e-s.

Enfin, en temps normal l'augmentation du temps passé sur Internet associée à un certain retrait et un désinvestissement d'autres activités de la vie quotidienne comptent parmi les principaux signes qui doivent retenir l'attention et dont le **repérage** permet d'intervenir tôt. Or, dans le contexte de la pandémie, le repérage de tels signes devient plus difficile puisqu'ils peuvent se confondre avec les conséquences du (semi-)confinement lui-même.

Au vu de ces éléments, et si les conditions ayant cours ce printemps devaient se prolonger ou se répéter, une augmentation de la prévalence de l'usage problématique est une hypothèse crédible. Néanmoins, comme c'était le cas avant la pandémie, la plupart des usagers d'Internet vont garder le contrôle sur leur utilisation et seule une petite partie pourrait glisser vers un usage problématique. De plus, les observations au plan clinique indiquent que l'usage problématique est souvent transitoire et dépendant du contexte, et ne revêt un caractère chronique que chez une minorité de personnes.

¹ La CIM-11 inclut le trouble du jeu vidéo en ligne ou hors ligne (« Gaming disorder »). Celui-ci est défini comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. Il n'existe pas, pour l'heure, de diagnostics reconnus au plan international pour d'autres activités spécifiques menées sur Internet, ni pour Internet en général.

² Massively multiplayer online role playing game

³ Une « loot box » (ou coffre à butin) est un objet virtuel, gratuit ou payant (dans ce cas en général sommes modique), qui offre aux joueurs et joueuses des améliorations et une évolution plus rapide dans le jeu vidéo.



Evolution au niveau des services de prise en charge

En Suisse, l'offre de prise en charge liée à l'usage problématique d'Internet en général ou à des activités spécifiques pratiquées en ligne est surtout ambulatoire, mais une prise en charge résidentielle spécialisée est également possible et une offre en ligne existait déjà avant la pandémie, par exemple Safezone. De manière générale, les services prenant en charge cette problématique ont eu à réorganiser leur offre en réponse aux recommandations sanitaires des autorités, avec notamment un transfert des consultations face à face vers les téléconsultations par audio- ou visio-conférence. Ces efforts ne pourront toutefois que partiellement compenser la diminution des contacts directs avec les personnes en difficulté.

Avant la pandémie, les **personnes prises en charge** pour un usage problématique d'Internet étaient avant tout des garçons et jeunes hommes, surtout pour des problèmes liés aux jeux vidéo^(8, 9). Dans l'hypothèse d'un certain gommage des disparités d'usage d'Internet au sein de la population, il est possible que cette donnée change dans le futur. Il faudra aussi voir si les filles et jeunes femmes apparaîtront davantage dans les consultations. En effet, avant la pandémie celles-ci étaient moins souvent prises en charge que les garçons alors qu'elles utilisaient également beaucoup Internet, en particulier la communication à travers les réseaux sociaux.

S'agissant des **types de traitement**, il n'y a pas pour l'heure de recommandation pour la prise en charge de l'usage problématique excepté pour le jeu de hasard en ligne et, en pratique, les approches thérapeutiques sont souvent variées et combinées. Compte tenu du jeune âge d'une bonne partie des personnes prises en charge, les thérapies de groupe et les thérapies familiales occupent une place importante⁽¹⁰⁾. Or, celles-ci pourraient s'avérer peu compatibles avec les téléconsultations.

Observer ce qui se passe

Les éléments présentés ci-dessus décrivent ce qui se passe et pourrait se passer dans le contexte de la pandémie du Covid-19 sur la base de travaux menés avant celle-ci et dans des contextes différents. Il importe maintenant de rester attentif aux modifications des pratiques d'utilisation des écrans, d'Internet et des activités qu'il rend possibles en réunissant des données permettant de suivre l'évolution de la prévalence de l'usage problématique au sein de la population.

Bibliographie

- ¹ Office fédéral de la statistique (2019a). Accès des ménages à Internet. Repéré le 5.5.2020 à <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport/societe-information/indicateurs-generaux/menages-population/acces-menages-internet.assetdetail.11147455.html>
- ² Office fédéral de la statistique (2019b). Utilisation d'Internet en Suisse. Repéré le 5.5.2020 à <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport/societe-information/indicateurs/utilisation-internet.assetdetail.12307273.html>
- ³ Office fédéral de la statistique (2018), Compétences numériques, vie privée et formation en ligne: la Suisse en comparaison internationale, OFS, Neuchâtel.
- ⁴ Marmet, S., Notari L., Gmel, G. (2015). Suchtmonitoring Schweiz -Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015, Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz.
- ⁵ Office fédéral de la statistique (2019c). Usage problématique d'Internet. Repéré le 5.5.2020 à <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.assetdetail.7586002.html>
- ⁶ Lopez Fernandez, O. (2015). How Has Internet Addiction Research Evolved Since the Advent of Internet Gaming Disorder? An Overview of Cyberaddictions from a Psychological Perspective. *Current Addiction Reports*, 2(3), 263-271.
- ⁷ Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L. & Vögele, C. & Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioural Addiction*, 8(3): 586-602.
- ⁸ Thorens, G. et al. (2014) Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic, *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 78-81.
- ⁹ Maffli, E., Eichenberger, Y., Delgrande Jordan, M., Labhart, F., Gmel, G., Kretschmann, A. (2020). Rapport annuel act-info 2018. Prise en charge et traitement des dépendances en Suisse - Résultats du système de monitoring, Berne, Office fédéral de la santé publique (OFSP).
- ¹⁰ Kuss, D.J. & Lopez-Fernandez, O (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-76.