



CONTACT

Quand les écrans dictent la vie des jeunes

Parents d'adolescents

Comment accompagner
l'utilisation des médias

Familles souffrant d'addiction

Addiction Suisse mobilise
les politiques

Journée nationale sur l'alcool

Soutenir au lieu de juger



« La tentative des parents pour mettre un terme au comportement de l'adolescent peut déclencher des réactions violentes. »

Dr. med. Martin Meyer,
Médecin-chef, Centre des maladies de la dépendance

« La famille est souvent prise dans une spirale d'agressivité »

À quels problèmes les jeunes s'exposent-ils en jouant à des jeux vidéo ou en allant sur les réseaux sociaux ? Contact s'est entretenu avec Martin Meyer, chef de clinique au Centre des dépendances des cliniques psychiatriques universitaires à Bâle. En consultation, les médecins ne voient souvent que la partie émergée de l'iceberg.

Dans quelle mesure les jeux vidéo sont-ils problématiques, selon vous ?

Martin Meyer : Les difficultés commencent lorsqu'on leur consacre beaucoup de temps au point de négliger d'autres centres d'intérêt. Les jeux vidéo ne sont pas mauvais en soi. Ils permettent par exemple d'interagir avec d'autres et incitent à fournir une certaine performance. Mais quand ils empiètent sur le sommeil ou la formation, cela pose vite problème. La pression peut être forte, car on ne veut pas décevoir les autres joueurs. Cela demande beaucoup de temps...

... et d'argent

Oui, les microtransactions – un modèle d'affaire courant dans les jeux vidéo – incitent à dépenser de l'argent. Prenons les lootboxes, dont le principe rappelle celui des machines à sous : on paie un certain montant dans l'espoir d'obtenir quelque chose de particulier, sans toujours savoir clairement ce qu'on recevra au final et si cela permettra de progresser dans le jeu ou pas. Les frontières entre les jeux vidéo et les jeux de hasard et d'argent sont de plus en plus floues avec ce modèle axé sur le profit ; on a vite fait de perdre le compte des sommes investies.

Les jeux vidéo sont surtout appréciés des garçons, alors que les réseaux sociaux attirent davantage les filles. À quels risques s'exposent-elles ?

Si les réseaux sociaux présentent des aspects positifs, le fait de se comparer constamment à d'autres et de voir des images retouchées peut être difficile à vivre pour les filles, ce qui peut se traduire par des troubles du comportement alimentaire, par exemple. Le problème, c'est que ces plateformes voient ce que la personne regarde et sont programmées pour l'inonder de contenus similaires – par exemple des images de femmes très minces.

Les applications sollicitent sans arrêt l'attention, de sorte qu'il est difficile de se concentrer sur autre chose. L'usage devient problématique à partir du moment où on n'arrive plus à gérer des sentiments négatifs autrement qu'en s'échappant sur les réseaux sociaux. Ces plateformes peuvent accentuer ou entretenir des états dépressifs. Dans les situations de crise, les personnes concernées restent souvent prisonnières du comportement en ligne et perdent la maîtrise. Beaucoup réduisent alors leurs activités sociales et s'isolent, en perdant l'intérêt pour les activités de la vie réelle, comme passer du temps dehors avec des pairs.

À quels problèmes les familles sont-elles confrontées ?

Les conflits sont fréquents. Exemple courant : Luc, 16 ans, est scotché sur son smartphone ; pris dans son jeu vidéo, il répond par monosyllabes. Ses parents ne comprennent pas ce qu'il fait vraiment et finissent par s'énerver même lorsqu'il utilise son téléphone pour appeler un ami. Luc et ses parents n'arrivent plus à trouver un langage commun. La tentative des parents pour mettre un terme au comportement de l'adolescent peut déclencher une spirale d'agressivité. C'est soit le mutisme complet, soit les cris. Luc s'enferme dans sa chambre, joue toute la nuit et n'arrive pas à se lever le matin. Sa formation, son alimentation et son sommeil en pâtissent.

Pourquoi les jeunes sont-ils particulièrement vulnérables ?

Les jeunes sont naturellement curieux et prêts à prendre des risques, à expérimenter. Leur cerveau est encore en développement. Le cortex préfrontal, qui est responsable, entre autres, de l'auto-contrôle, se développe en dernier.

L'adolescence est un âge où l'on est réceptif aux multiples sollicitations sur les applis ou dans les

jeux – d'où l'importance d'accompagner les jeunes, de s'intéresser à ce qu'ils font et de leur ouvrir les yeux sur les mécanismes utilisés. Les jeux vidéo sont programmés de manière à tracer le comportement de jeu personnel, à inciter à rester en ligne et – de plus en plus – à dépenser de l'argent. Il faut que les jeunes en aient conscience.

Il faut cependant préciser que les adultes ne sont pas à l'abri et peuvent eux aussi se perdre sur internet et se laisser déconcentrer par des notifications incessantes.

Quand parlez-vous d'addiction dans la pratique clinique ?

Les critères sont les suivants :

1. Une perte de contrôle, par exemple sur le temps passé en ligne.
2. Des conséquences négatives telles que des conflits à la maison, des difficultés avec les amis et à l'école, une prise ou une perte de poids et des troubles du sommeil.
3. Une priorité accordée à l'activité en ligne, qui prend le pas sur d'autres occupations et tâches de développement importantes et qui se poursuit en dépit des conséquences négatives ; elle a la prépondérance sur d'autres occupations et interactions sociales. En cas de difficultés, l'activité en ligne devient le seul refuge possible.

L'adolescence est une période où l'on se cherche. Les jeunes se demandent qui ils sont, où ils vont, ce que font leurs pairs. Un usage problématique ou une addiction rendent cette quête d'identité encore plus difficile ; les jeunes ratent alors des expériences importantes pour apprendre à gérer sainement les crises.

Les jeunes et leurs parents consultent quand ils sont dans l'impasse. Qu'est-ce qui les aide ?

Pour beaucoup de jeunes, pouvoir faire quelque chose de nouveau, qui a du sens, est utile. Cela leur permet de contrôler leurs activités en ligne. Les jeunes concernés n'ont pas appris à surmonter les difficultés ou les crises autrement qu'en s'échappant dans les jeux vidéo ou sur les réseaux sociaux. La réalité leur fait peur. Ils ont du mal à l'affronter, car la démarche est ardue et demande de l'énergie. Il s'agit de trouver de nouvelles voies pour sortir de la crise, de forger des plans pour l'avenir et de repenser aux dons, intérêts et amitiés que l'on avait avant. Ce qui les aide dans ce processus, c'est – outre une thérapie — le soutien de la famille et de l'entourage.



Chiffres et faits

Plus de 80 % des jeunes de 15 ans vont quotidiennement sur les réseaux sociaux, 7 % environ présentent un usage problématique. L'usage peut être problématique lorsque les médias sociaux sont utilisés pour fuir des sentiments négatifs, qu'on aimerait en fait leur consacrer moins de temps ou qu'on ment à son entourage à cause d'eux.

31 % des garçons et 5 % des filles de 15 ans jouent tous les jours à des jeux vidéo en ligne. Parmi celles et ceux qui jouent à ce type de jeux, **3 % environ présentent un usage problématique**, c'est-à-dire ont essayé en vain de leur consacrer moins de temps, jouent pour échapper à une humeur négative ou mentent à leur famille ou à leurs camarades à cause du jeu. **L'usage problématique peut aller jusqu'à l'addiction.**



Éditorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Le mal-être progresse chez les jeunes. Comme le chef de clinique Martin Meyer a pu l'observer en consultation (voir l'interview ci-contre), certains s'échappent sur les réseaux sociaux ou dans les jeux vidéo. Le problème, c'est qu'en fuyant ainsi, ils n'apprennent pas à affronter et surmonter les crises autrement.

Les jeux vidéo et les réseaux sociaux incluent souvent des mécanismes qui poussent à passer plus de temps en ligne et à dépenser de l'argent, ce qui peut favoriser un usage problématique. Plusieurs parlementaires ont pris conscience du danger et déposé des interventions récemment. Mais dans le même temps, des coupes draconiennes ont été annoncées dans le budget de la santé. Il y a là une contradiction que nous ne saurions purement et simplement accepter, car ce sont les personnes qui ont le plus besoin d'un soutien et d'un accompagnement qui en pâtissent — comme les enfants et les jeunes.

Nous cherchons par conséquent à nous allier à d'autres organisations pour donner davantage de poids aux questions de santé et à la prévention des addictions. Économiser à court terme sur le dos des jeunes coûte plus cher à long terme. Une fois de plus, c'est la société civile qui doit intervenir. Dans ce contexte difficile, vos dons sont plus précieux que jamais ; ils constituent un acte de solidarité envers des personnes que nous devons continuer de soutenir.

Merci infiniment de votre soutien !

Tania Séverin

Directrice d'Addiction Suisse



« À l'heure où la santé et le bien-être des jeunes se dégradent, il est essentiel de mieux accompagner les enfants dans l'utilisation des médias et de stopper l'industrie lorsqu'elle les manipule délibérément. »

Tania Séverin,
directrice d'Addiction Suisse

« Vous n'offririez pas une voiture à un enfant de 9 ans »

Les jeunes passent beaucoup de temps devant les écrans. Il incombe aux parents de les accompagner dans leur utilisation des médias. Addiction Suisse a élaboré des informations et des conseils à leur intention.

Dans l'entretien accordé à Contact, Martin Meyer, chef de clinique au Centre de traitement des dépendances à Bâle, met en avant l'importance de la famille (voir interview en p. 2). Les parents ont un rôle de modèles, dit-il. Il est bon de réfléchir au moment où l'enfant pourra disposer de son propre smartphone. « Un enfant de 9 ans, par exemple, ne devrait pas recevoir un téléphone qui comporte toutes les fonctionnalités ; ce serait un peu comme si on lui offrait une voiture. »

- Il est contre-productif de critiquer l'utilisation des médias. L'univers numérique est important pour l'enfant. Mieux vaut lui poser des questions : d'où vient ce besoin de se « cacher » derrière un écran ?
- Fixer des règles ensemble pour l'utilisation des médias est généralement utile (p. ex. pas d'écran avant d'aller au lit). Si la situation ne s'améliore pas, les parents ne devraient pas hésiter à chercher de l'aide auprès d'un service spécialisé. Voir la page internet www.addictionsuisse.ch/aide.

Les conseils d'Addiction Suisse :

- Si les parents observent des changements qui les inquiètent, ils devraient aborder la question avec l'enfant. Exemple : « J'ai l'impression que les jeux vidéo prennent de plus en plus de place dans ta vie. Comment vois-tu les choses ? »
- Parfois, les enfants ont besoin d'un coup de pouce pour explorer de nouvelles activités de loisirs.
- L'utilisation des médias est-elle le problème principal ? Comment l'enfant va-t-il de manière générale ?



Télécharger ou
commander gratuitement
notre guide pour les
parents.





Semaine nationale d'action Enfants de parents avec une addiction

En Suisse, quelque 100 000 enfants vivent avec un parent qui a une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance. La semaine nationale d'action qui leur est consacrée appelle à agir.

Entre le 17 et le 23 mars, une cinquantaine d'activités se sont déroulées dans les différentes régions du pays. Objectif: montrer aux professionnel·le·s et à la population comment aider concrètement les enfants concernés. Un événement s'est déroulé au Palais fédéral, où Addiction Suisse et l'intergroupe interparlementaire Médecine pédiatrique ont organisé une réunion d'échange pour présenter des pistes possibles. Des membres du Conseil national, de l'OFSP et de nombreuses organisations partenaires y ont participé, de même que plusieurs «enfants» devenus adultes, qui ont raconté ce qu'ils avaient vécu. Bien souvent, ils ont dû porter seuls le fardeau de la honte, de la peur, de la culpabilité et de l'insécurité. L'émotion était vive, et plusieurs politiciennes et politiciens souhaitent maintenant s'engager pour que le Parlement se penche sur la problématique. La porte est donc ouverte, mais pour prendre les rênes d'un groupe stratégique afin d'approfondir la question et accompagner le processus politique, Addiction Suisse est tributaire du soutien de ses donatrices et donateurs. Merci infiniment!

Pour en savoir plus : www.enfants-parents-addiction.ch

Soutenir au lieu de juger

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool se déroulera le 22 mai. Avec le slogan de cette année, «soutenir au lieu de juger», elle sensibilise aux conséquences de la réprobation sociale.

Notre société entretient un rapport ambivalent avec l'alcool: d'un côté, la consommation est banalisée dans de nombreuses situations, de l'autre, les personnes qui présentent une consommation problématique ou une dépendance à l'alcool se heurtent souvent à un manque de compréhension. La Journée 2025 aborde cette stigmatisation et invite à davantage de bienveillance envers les personnes concernées pour qu'elles osent plus facilement chercher de l'aide.

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool est mise sur pied par Addiction Suisse en collaboration avec des partenaires. Des dizaines d'organisations en profitent pour présenter leurs offres de soutien à la population dans les différentes régions.



Découvrez le programme sur :
www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/fr



Contact Addiction Suisse

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
du lundi au vendredi de 9h à 12h



Informations et conseils sur notre site web

www.addictionsuisse.ch
ou écrivez-nous via
info@addictionsuisse.ch

Impressum

Éditeur:
Fondation Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Téléphone 0800 800 980
Fax 021 321 29 40
www.addictionsuisse.ch
info@addictionsuisse.ch

Rédaction:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Mise en page et illustrations:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küper
www.fundraising-company.ch

Imprimeur: Baumer AG, Islikon

Contact, le magazine des donatrices et donateurs d'Addiction Suisse, paraît plusieurs fois par an. Un montant de CHF 5 est déduit des dons de l'année à titre de frais d'abonnement.