

Abstract - Groupe n°27

Usage problématique des écrans chez les adolescents romands : Qui agit et comment prévenir ?

Thomas Christophi, Matthieu Dafflon, Filipe Dos Santos Pinto, Victor Navrot, Tiphaine Walter

Introduction

L'usage problématique des écrans est devenu un sujet très important avec la démocratisation de ces technologies et l'aspect de plus en plus ubiquitaire des écrans. En effet, en Suisse, près de 98 % des jeunes de 12 à 19 ans utilisent régulièrement un appareil mobile et environ 20 % d'entre elles et eux présentent des critères d'usage problématique. De nombreuses études ont démontré des effets négatifs autant physiques que psychologiques¹, parmi lesquels une qualité de sommeil diminuée, une augmentation de la sédentarité, des symptômes dépressifs et anxieux ou encore une diminution des interactions sociales².

À ce jour, l'addiction aux écrans n'est pas reconnue officiellement et ne fait pas consensus dans le DSM-V. Nous avons donc choisi la définition suivante : l'usage problématique des écrans est un usage impulsif, irrésistible, inapproprié et excessive des écrans, entraînant des effets néfastes sur le plan biologique, psychologique et social. Par "écran", on entend tout dispositif électronique permettant à son utilisatrice ou utilisateur d'accéder à des contenus numériques, d'utiliser des applications ou de communiquer.

Il est important de nuancer la notion d'usage problématique : l'utilisation des écrans est aujourd'hui quasi incontournable et parler d'addiction peut être stigmatisant, en particulier pour les jeunes, souvent influencé·e·s par leur environnement. Ce sujet encore récent souffre d'un manque d'études solides et celles qui existent présentent des limites méthodologiques (échantillons hétérogènes, interventions de courte durée, peu de suivi à long terme). De plus, les sources d'information pour le grand public et les stratégies de prévention globales restent insuffisantes. C'est pourquoi nous avons formulé la question de recherche suivante : Quelles sont les mesures préventives et les acteur·trice·s impliqué·e·s dans la réduction des effets néfastes de l'usage problématique des écrans sur la santé des adolescent·e·s, en Suisse romande ?

Méthodologie

Nos objectifs sont d'identifier ces acteur·trice·s, d'analyser les mesures actuelles de prévention de l'usage problématique des écrans, de les comparer aux approches internationales et de proposer des stratégies d'amélioration adaptées au contexte local. Pour ce faire, nous avons d'abord contextualisé la problématique via une revue de littérature principalement internationale, en raison de la pauvreté de la littérature Romande. Les données proviennent de PubMed, Google Scholar et de littérature grise. Nous avons ensuite mené douze entretiens avec des professionnel·le·s du milieu de l'adolescence, issus des domaines médical, psycho-social, éducatif et politique. Ont été interrogés : deux pédopsychiatres, un psychologue spécialiste en hyperconnectivité (M. Niels Weber), une psychologue scolaire, un directeur et une doyenne d'école, un professeur HEP spécialiste des écrans en milieu scolaire, une infirmière scolaire, un représentant de la direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers de Lausanne, ainsi que trois associations (GREA, Projuventute, Addiction Neuchâtel). Les entretiens étaient semi-structurés, centrés sur l'impact des écrans sur la vie sociale et scolaire des jeunes, les dispositifs de prévention existants et les obstacles rencontrés.

Résultats

En Suisse romande, la prévention des effets néfastes des écrans sur la santé des adolescent·e·s repose sur une dynamique communautaire impliquant plusieurs acteur·trice·s principaux·ales, avec des actions de prévention spécifiques propres à chacun·e, que nous avons identifiées au fil de notre recherche.

Les responsables légaux ont un rôle essentiel dans la mise en place d'un cadre d'utilisation adapté, qui doit être respecté aussi bien par les enfants que par eux et elles-mêmes. Cependant, ce rôle n'est pas toujours assumé, et la qualité de ce cadre reste difficile à évaluer. Les écoles occupent une grande place dans la prévention, notamment en raison de leur capacité à atteindre la quasi-totalité de la jeunesse. La plupart d'entre elles interdisent l'utilisation de dispositifs numériques personnels au sein de l'établissement. En revanche, les actions de prévention varient d'un établissement à l'autre, chacun les organisant en fonction de ses ressources. Par exemple, l'école de Rives propose des ateliers de sensibilisation dès la 7H. Par ailleurs, la HEP intègre désormais la formation au numérique dans la préparation des enseignant·e·s. En 2019, le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture du canton de Vaud a lancé le projet Édunum, qui a permis d'équiper chaque classe en écrans et vise à développer les compétences numériques des élèves. Il existe également de multiples associations spécialisées dans les addictions et usages

problématiques ou dans l'utilisation des écrans chez les jeunes qui agissent par le biais de différentes interventions.

Par exemple, GREAS intervient en milieu scolaire et dans les maisons de quartier, tandis qu'Action Innocence produit et diffuse du matériel de prévention destiné aux parents ou aux professionnel·le·s, et leurs proposent des formations. Quant aux professionnel·le·s de santé de 1ère ligne en contact avec des adolescents (pédiatres, médecins de famille, éducateurs sociaux, ...), ils et elles utilisent principalement une approche systémique, cherchant à comprendre l'adolescent·e dans son entièreté et à proposer des interventions personnalisées et efficaces. Finalement, certaines communes, comme Lausanne, ont lancé des campagnes de sensibilisation ("Écran total" en 2016, "- d'écrans + de..." en 2021-22) et proposent des conférences aux parents.

Au sein de ce réseau, l'adolescent·e est un·e acteur·trice à part entière, sans que la charge de l'information ou des responsabilités lui incombe entièrement. Effectivement, le réseau qui l'entoure doit l'aider à s'informer, le sensibiliser à cette problématique et lui apprendre à utiliser correctement les outils à sa disposition ; cela lui permettra de conscientiser son utilisation des écrans et de mieux la gérer par soi-même.

À l'international, les approches sont surtout restrictives (Chine, Taïwan, Corée du Sud, France), bien qu'on puisse saluer les "Promeneurs Du Net" en France, un groupe animateur·trice·s, éducateur·trice·s et autres professionnel·le·s du milieu social qui se donnent pour mission d'accompagner les jeunes sur internet directement⁴. Les études sur le sujet étant récentes, il est difficile d'évaluer l'efficacité et la transposabilité de ces mesures en Suisse.

Discussion et conclusion

Ce qui ressort de nos interviews et de la littérature est que les interventions les plus efficaces sont communautaires, éducatives et non restrictives : elles privilégient la substitution des écrans par des activités réelles, la promotion d'un usage numérique conscient et l'implication des jeunes eux-mêmes. Les approches pédagogiques, familiales et sociales sont préférées aux interdictions strictes, car elles s'inscrivent dans la durée et responsabilisent les adolescent·e·s sur leur utilisation des écrans³.

Nous remarquons une pauvreté du cadre légal, notamment en ce qui concerne la transparence des mécanismes et algorithmes des réseaux sociaux qui devrait être connue et accessible pour toutes et tous. Il y a également un manque de recommandations au niveau fédéral, ce qui empêche la diffusion d'un message unique et cohérent, cela crée des différences de prise en charge, chaque acteur·trice faisant les choses à sa guise. Cela s'est remarqué dans les propos des acteur·trice·s interviewé·e·s, qui pouvaient diverger.

Ce manque est en partie dû à l'absence d'un fonds national dédié à la prévention de l'usage problématique des écrans, et les associations doivent puiser dans des budgets pensés pour les autres types d'addictions. De plus, la Confédération a réduit de 25 % les fonds globaux pour la prévention des addictions en 2025, cela crée donc un manque global de recherches suisses sur le sujet.

En conclusion, une réponse efficace à l'usage problématique des écrans en Suisse romande nécessite une meilleure coordination entre les acteur·trice·s, un cadre légal clair, des recommandations nationales, et des financements adaptés. C'est-à-dire un message s'appuyant sur la bonne utilisation des écrans et non pas sur d'interdiction de ces derniers, dans une société grandissant en parallèle du numérique. C'est à travers une approche multisectorielle et communautaire, basée sur l'éducation, la cohérence des messages et l'engagement local, que les adolescent·e·s pourront développer une relation plus saine aux écrans.

Références

1. Chang CH, Chang YC, Yang L, Tzang RF. The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. janv 2022;19(5):2612.
2. Derevensky JL, Hayman V, Lynette Gilbeau. Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. Pediatric Clinics of North America. 1 déc 2019;66(6):1163-82.
3. Theopilus Y, Mahmud AA, Davis H, Octavia JR. Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. JMIR Mental Health. 30 août 2024;11(1):e56896.
4. Promeneurs du Net. Le projet [Internet]. Paris : Caisse d'Allocations Familiales ; [date inconnue] [cité 2025 juin 30]. Disponible sur : <https://www.promeneursdunet.fr/projet>
5. ChatGPT [Internet]. [30 juin 2025]. Utilisé uniquement pour le traitement de texte.

Mots-clés : prévention ; écrans ; adolescent·e·s ; étude qualitative

Usage problématique des écrans chez les adolescents romands : Qui agit et comment prévenir ?

Thomas Christophi, Matthieu Dafflon, Filipe Dos Santos Pinto, Victor Navrot, Tiphaine Walter



1. Introduction

En Suisse, près de 98% des jeunes âgés de 12 à 19 ans utilisent régulièrement un smartphone et environ 20% d'entre eux présentent des signes d'usage problématique. De nombreuses études ont démontré des effets négatifs autant biologiques, psychologiques que sociaux (troubles du sommeil, sédentarité, dépression, anxiété, diminution des interactions sociales).

L'adolescence est une période de vulnérabilité. Le numérique exploite cette fragilité et peut entraîner un usage problématique, sans que l'adolescent en soit responsable.

3. Méthodologie

1. Revue de littérature : littérature scientifique (PubMed, Google Scholar, RMS), littérature grise
2. Entretiens semi-structurés : 2 pédopsychiatres, psychologue, psychologue scolaire, directeur d'école, doyenne d'école, professeur HEP spécialiste des écrans en milieu scolaire, infirmière scolaire, DEJG Lausanne, GREA, Pro Juventute, Addiction Neuchâtel



Définitions

- **Usage problématique** : utilisation impulsive, irrésistible, inappropriée et excessive des écrans, ce qui a un effet néfaste sur le plan biologique, psychologique et social
- **Écran** : dispositif électronique permettant d'accéder à des contenus numériques (texte, image, vidéo, son), de faire tourner des applications et/ou de communiquer avec autrui

2. Objectifs

- Identifier les acteur·rice·s impliqué·e·s dans la prévention de l'usage problématique des écrans
- Analyser les mesures de prévention actuelles
- Comparer ces mesures aux approches internationales
- Proposer des stratégies d'amélioration adaptées au contexte local

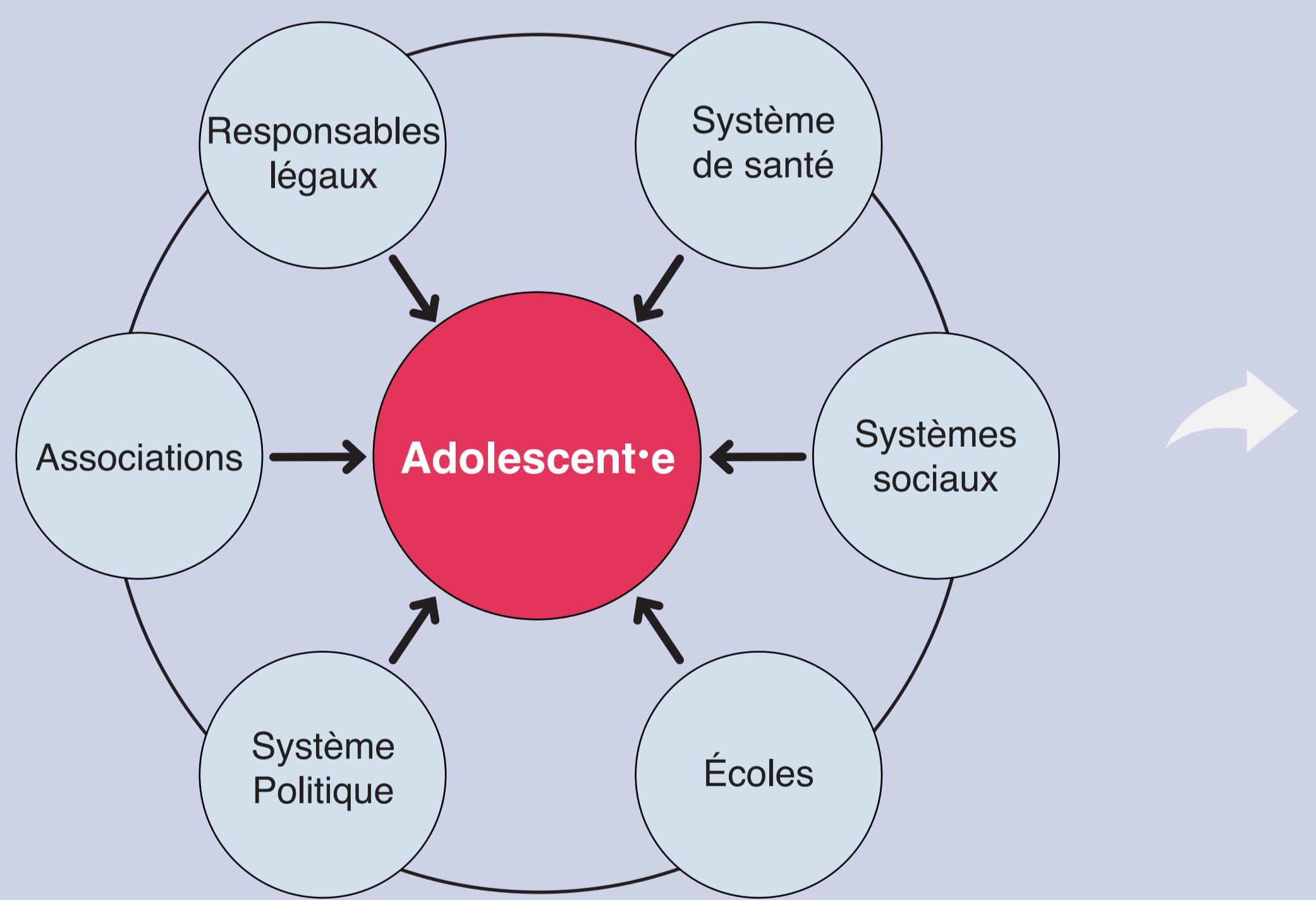
“

Ce que l'on doit faire en réalité, ce n'est pas prévenir l'usage problématique des écrans, mais comprendre en quoi cet usage est un symptôme. [...] Si un·e adolescent·e commence à utiliser les écrans de manière intensive, excessive, voire problématique, c'est qu'il se passe autre chose, ailleurs, qu'il est essentiel d'identifier. - Niels Weber, interview

”

4. Résultats

- **Adolescent·e** : au centre d'un réseau d'acteur·rice·s ayant chacun·e un rôle distinct mais complémentaire (cf. schéma)
- **Responsables légaux·ales** : devraient s'intéresser à la problématique et à l'usage numérique de leur enfant, lui apprendre à utiliser correctement ces outils, poser un cadre d'utilisation réalisable, respecter eux·elles-mêmes le cadreposé
- **Établissements scolaires** : mettent en place des programmes de prévention, s'appuient sur des enseignant·e·s formé·e·s aux usages et aux risques du numérique, interdisent (souvent) les appareils personnels dans le cadre scolaire
- **Associations** actives dans le domaine des addictions ou de l'utilisation numérique : créent et diffusent des dépliants et organisent des actions de sensibilisation dans les écoles, la rue et autres environnements
- **Communes** de Lausanne et de Vevey : organisent des campagnes de prévention, en partenariat avec des associations
- **Systèmes sociaux et système de santé** : participent également à la prévention, à travers des approches et des supports spécifiques (consultations, entretiens motivationnels, ateliers...)



Selon les expert·e·s, les méthodes ayant pour but de détourner l'attention des écrans vers d'autres activités (sport, musique, ...) et celles qui favorisent une activité numérique saine paraissent plus efficaces et durables que les méthodes restrictives.

De plus, il est nécessaire d'avoir une approche multisystémique, sans mettre l'entièreresponsabilité sur l'adolescent·e, bien qu'il·elle doive prendre conscience de la problématique pour mieux comprendre les conséquences. Les outils numériques étant devenus essentiels à la vie en société actuelle, il est nécessaire de savoir les utiliser au mieux, plutôt que de les interdire.

5. Discussion/Conclusion

L'usage problématique des écrans constitue un enjeu majeur de santé publique. Cependant, les fonds alloués à cette problématique restent très limités, restreignant l'efficacité de la prévention et la production de données scientifiques solides. De plus, le caractère émergent de cette problématique limite les retours sur l'efficacité des actions menées, y compris à l'international. L'absence de consensus empêche l'élaboration d'un cadre légal clair et des recommandations structurées, tant pour les responsables légaux, que les écoles et les professionnel·le·s de la santé.

6. Perspectives d'avenir

- Débloquer plus de fonds
- Établir une législation qui protège mieux les utilisateur·rice·s
- Augmenter le nombre d'actions de prévention, surtout dans les écoles
- Améliorer l'éducation numérique des responsables légaux·ales

Remerciements

Nous tenons à remercier notre tutrice Marie-Annick Le Pogam pour son soutien et son accompagnement. Nous remercions également tou-te-s les intervenant·e·s pour leur disponibilité et leur aide précieuse.

Contact

thomas.christophi@unil.ch, matthieu.dafflon@unil.ch, filipe.dossantspinto@unil.ch, victor.navrot@unil.ch, tiphaine.walter@unil.ch

Références

1. Chang, C.-H., Chang, Y.-C., Yang, L., & Tzang, R.-F. (2022). The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052612>
2. Derevensky, J. L., Hayman, V., & Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral Addictions: Excessive Gambling, Gaming, Internet, and Smartphone Use Among Children and Adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163-1182. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2019.08.008>
3. Theophilus, Y., Mahmud, A. A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11(1), e56896. <https://doi.org/10.2196/56896>
4. Écrans et production stratégique d'addiction. (2024). *Rev Med Suisse*, 882, 1384-1384.

