

## « Cyberaddiction » en Suisse

Rapport intermédiaire du groupe d'experts dans le domaine de la cyberaddiction

---

### TABLES DES MATIERES

PREAMBULE .....	2
1. INTRODUCTION.....	3
2. TERMINOLOGIE.....	5
2.1 Utilisation d'internet.....	5
2.2 Utilisation constructive d'internet .....	5
2.3 Utilisation excessive et problématique d'internet.....	6
2.4 La "cyberaddiction" .....	7
3. ETAT DES CONNAISSANCES .....	8
3.1 Epidémiologie .....	8
3.2 Veille scientifique.....	10
4. ANALYSE DE LA SITUATION ET MESURES A PRENDRE.....	12
4.1 Prévention.....	11
4.2 Intervention précoce, conseil et traitement .....	12
4.3 Formation.....	14
4.4 Recherche.....	14
4.5 Coordination et coopération .....	14
5. TENDANCES ET CONCLUSION .....	16
6. BIBLIOGRAPHIE .....	18

Richter Frédéric (GREA)  
Walker Helen (Fachverband Sucht)  
Lausanne, Zürich, Avril 2016

## **PREAMBULE**

---

Dans le cadre des travaux en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) et Schmid-Federer (09.3579), un premier groupe d'experts a été mis en place par l'OFSP en 2011. Suite à l'adoption des postulats par le Conseil fédéral, l'OFSP a été mandaté pour poursuivre ses travaux sur la cyberaddiction. Les associations professionnelles du Fachverband Sucht (FS) et du Groupement romand d'études des addictions (GREA) ont reçu le mandat de l'OFSP de coordonner un nouveau groupe d'experts pour la période de 2013 à 2015.

Ce rapport présente les résultats des travaux de ce deuxième groupe d'experts spécialistes des questions relatives à la cyberaddiction. L'objectif de ce rapport est de donner un aperçu de l'état des connaissances scientifiques, ainsi que d'observer ce qui actuellement est en place ou manque en matière de prévention, de traitement, de recherche, de formation ou encore de coordination entre les acteurs.

### **Liste des expert-e-s :**

- ACHAB Sophia, Dr méd., HUG – Service d'addictologie - Responsable du programme NANT, Médecin psychiatre-psychothérapeute, Genève
- CARLEVARO Tazio, Dr méd., Ticino Addiction – psychiatre et psychothérapeute, Tessin
- EIDENBENZ Franz, Radix, «Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte» – Directeur consultation et thérapie, psychothérapeute, Zurich
- KIBORA Corine, Addiction Suisse – Responsable projet et porte-parole, Lausanne
- LENGACHER Heinz, Santé Suisse – Directeur régional consultation et thérapie, Centre Oberland
- POESPODIHARDJO Renanto, UPK Basel – Directeur Service des addictions comportementales («Ambulanz für Verhaltenssuchte»), Bâle
- STEPHAN Philippe, Dr méd., CHUV, Hôpital de l'Enfance (HEL), La Passerelle, Lausanne
- THORENS Gabriel, Dr méd., HUG, Service d'addictologie –psychiatre-psychothérapeute, Genève
- WEBER Niels, Association Rien ne va plus – Psychologue - psychothérapeute, chargé de projet, Genève
- WYSS Beat, Suchthilfe ags – spécialiste consultation et thérapie des addictions / dépendance aux jeux – psychothérapeute, Aarau

# 1. INTRODUCTION

---

En 2012, l'OFSP a publié un premier rapport d'experts sur « Les dangers potentiels d'internet et des jeux en ligne » (Annaheim et al. 2012). Le présent document s'inscrit dans la continuité de ces travaux et fait mention des nouvelles données probantes concernant le thème de la cyberaddiction en Suisse. Outre cette introduction, le document comprend cinq chapitres dont le contenu est brièvement résumé ci-dessous.

## CHAPITRE 2

L'usage problématique d'internet et la cyberaddiction souffrent encore d'un manque de définition standardisée, la communauté scientifique internationale ne s'étant pas mise d'accord à ce sujet<sup>1</sup>. Les travaux réalisés en 2012 par le premier groupe d'experts restent donc d'actualité. Nous avons complété cet aspect en ajoutant quelques précisions quant à la compréhension des différents usages des médias électroniques et quant à la terminologie recommandée par le deuxième groupe d'experts.

## CHAPITRE 3

Les données épidémiologiques sur l'usage problématique d'internet restent encore très modestes. Quelques recherches ont cependant été réalisées récemment et, bien que difficilement comparables, quelques résultats sont présentés ici. Nous avons également recensé une liste d'articles qui mettent en évidence les diverses facettes de ce domaine en constante évolution ; ces références bibliographiques ne sont pas présentées dans ce rapport, elles sont consultables sur les site de l'OFSP et des associations du Fachverband Sucht et du GREA.

## CHAPITRE 4

Face à ce domaine qui nécessite encore des clarifications pour bien comprendre les tenants et les aboutissants, les expériences du terrain sont importantes. Celles-ci renseignent de façon pragmatique sur les enjeux concrets rencontrés dans la population. De l'angoisse démesurée des adultes face aux loisirs numériques de leurs enfants, en passant par l'interconnexion permanente offerte par les réseaux sociaux, les enjeux sont multiples. Les informations sont nombreuses, qu'elles proviennent de cercles d'utilisateurs, de recherches scientifiques ou de parties concernées (parents, école, police, etc.), les médias s'en font également l'écho et participent ainsi à donner à ces pratiques l'impression d'un phénomène aussi fascinant que dangereux, et globalement difficilement contrôlable. Au niveau de l'information et de la prévention, le risque de dramatisation existe et il convient de cibler les stratégies les plus efficaces entre promotion des compétences médias et limitation des risques d'usage excessif. Contrairement aux ambitions initiales, nous ne sommes pas encore en mesure de mettre en évidence les « bonnes pratiques » dans les domaines d'intervention concernés par le thème de la cyberaddiction (prévention, traitement, recherche, formation, etc.), les développements dans ces domaines sont encore trop récents. Les travaux du groupe d'experts ont donc surtout consisté à analy-

---

<sup>1</sup> Le nouveau DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux publié par l'association américaine de psychiatre) est sorti le 18 mai 2013. Ce manuel est la référence mondiale en termes de maladies mentales. Les addictions qui sont définies dans le DSM sont de fait reconnues également par la communauté scientifique. Après de longs débats, il a été décidé de ne pas introduire la cyberaddiction («Internet gaming disorder») dans cet opus en précisant que des études complémentaires sont encore nécessaires : [www.dsm5.org/Documents/Forms/AllItems.aspx](http://www.dsm5.org/Documents/Forms/AllItems.aspx) (Internet Gaming Disorder Fact Sheet)

ser et mettre en évidence de façon synthétique la situation actuelle et les besoins pour la prévention, la formation, le traitement et la recherche en Suisse.

## **CHAPITRE 5**

En comparaison avec l'année 2012, où le rapport du premier groupe d'experts a été publié, le développement des aspects individuels et des tendances nouvelles sont observables. Ce dernier chapitre souligne donc les évolutions principales de ces trois dernières années et discute de l'intérêt de poursuivre ce travail d'observation et d'analyse dans les années à venir.

---

## **2. TERMINOLOGIE**

---

### **2.1 USAGE D'INTERNET**

Internet fait partie de notre quotidien, pour toutes les tranches d'âge. L'évolution rapide de l'usage d'internet s'explique par la fascination considérable qu'exerce ce média sur les gens et son implication croissante au travers de l'activité professionnelle et des loisirs. Les progrès technologiques constants, notamment en matière de téléphonie mobile et de connexion à distance, offrent aujourd'hui un accès permanent à internet (Petersen et al. 2010). En 2014, on compte en Suisse 77% de la population âgée de 14 ans et plus qui est quotidiennement connectée à internet (Marmet et al. 2013). Internet jouit d'une aura très positive dans la société. L'éradication du « fossé numérique » entre les personnes avec ou sans accès à internet est considérée comme un objectif politique. Internet et les médias numériques sont utilisés la plupart du temps de façon constructive et responsable, que ce soit pour des activités professionnelles ou des loisirs. Néanmoins, certaines formes d'utilisation d'internet sont jugées « problématiques » ou « excessives » et peuvent aller, dans de rares cas, jusqu'à une « cyber » addiction.

Le terme d'hyperconnectivité a également fait son apparition dans le champ professionnel des addictions (GREA 2012). L'hyperconnectivité décrit un usage important d'internet et propose d'aborder la problématique dans son ensemble tout en restant neutre. Si cette terminologie est bien acceptée pour le français, dans la langue allemande, par contre, la notion d'hyperconnectivité est connotée négativement, même si l'origine « hyper » du grec ancien signifie simplement « au-dessus, beaucoup ». Si le terme d'hyperconnectivité est volontiers utilisé sans connotation négative en Suisse romande, il ne peut donc servir de référence au niveau national.

À noter que certaines pratiques offline (sans connexion à internet), notamment dans le domaine des jeux vidéo, peuvent autant entrer dans les catégories d'« utilisation constructive » ou « d'utilisation excessive ». L'accent est mis ici sur les conséquences de l'usage sur les utilisateurs et non sur les aspects technologiques concernés. Ce dernier point n'est pas sans importance dès le moment où l'on considère la question des enjeux liés à l'accessibilité aux produits. Cela peut notamment être le cas pour les aspects liés à la prévention. La notion « d'utilisation d'internet » représente ainsi l'idée de l'usage général des médias électroniques sans distinction entre les activités online et offline.

### **2.2 UTILISATION CONSTRUCTIVE D'INTERNET**

Chez la plupart des enfants, adolescents et adultes, le quotidien n'est pas dicté par internet, même si celui-ci fait désormais partie intégrante de leur vie. On peut parler dans ces cas d'usage constructif d'internet. Un monde sans internet n'est plus concevable, tant ses atouts sont significatifs. Internet permet non seulement aux jeunes de s'affirmer en dehors du cadre familial (par exemple par une connexion autonome), mais stimule aussi certaines capacités. Les experts estiment ainsi que l'utilisation d'internet peut avoir un effet tranquilisant, comme stimulant, tout en activant et favorisant les relations sociales (Fritz et al. 2000, Schorr 2009, Tisseron 2009). Les recherches actuelles en sciences cognitives montrent que les jeux peuvent, par exemple, favoriser la réflexion logique et stra-

tégique, la rapidité de réaction, la capacité d'endurance et de concentration ainsi que les capacités de coordination. Il est par ailleurs envisagé de développer des contenus spécifiquement conçus pour

aider certains déficits comme des difficultés d'apprentissage ou des problèmes d'acuité visuelle (Green & Bavelier 2012). Les nombreuses possibilités d'utilisation (recherche d'informations, immersion dans des univers inconnus au cours d'un jeu, communication à distance, etc.) représentent des pratiques, utiles et enrichissantes, mais aussi divertissantes, amusantes et distrayantes (Annaheim et al. 2012). Les réseaux sociaux participent au développement de contacts personnels et peuvent parfois les encourager. Les apports bénéfiques pour ces activités ne sont pas liés au fait d'être connecté à internet, mais à la manière d'utiliser ces contenus.

### **2.3 UTILISATION EXCESSIVE ET PROBLEMATIQUE D'INTERNET**

L'utilisation « excessive » d'internet est notamment évaluée par rapport au temps passé en ligne, en particulier s'il ne reste pratiquement plus de temps pour d'autres activités comme le sport, le sommeil, l'alimentation, le travail ou l'école et si l'existence virtuelle prend progressivement le pas sur la vie réelle (Annaheim et al. 2012). Les activités de loisirs dans le monde réel sont dans ce cas délaissées au profit d'internet ; il s'ensuit une perte de contrôle sur l'utilisation personnelle d'internet. Celle-ci peut s'accompagner de conséquences négatives à l'école ou au travail, dans les relations sociales et pour la santé (Putzig et al. 2010). La prudence lors de l'utilisation d'internet est donc nécessaire lorsqu'il sert à pallier l'ennui ou la frustration (Annaheim et al. 2012).

Plus globalement, cette notion d'usage « problématique » ne doit cependant pas être rattachée exclusivement à la notion temporelle (temps passé en ligne, temps passé avec les jeux vidéo), mais plutôt au fait de l'utiliser de manière à générer des conséquences dommageables pour la santé ou pour le développement social de l'individu. Les interprétations biaisées de l'usage excessif d'internet, voire l'emploi abusif du terme de cyberaddiction, sont souvent liées à une interprétation réductrice liée au temps passé devant l'écran. La notion d'usage excessif est donc à corrélérer entre le temps passé devant l'écran (divers supports), les contenus consommés et finalement l'impact de cette activité sur les autres sphères d'activité de l'utilisateur (travail, famille, amis, etc.).

La limite entre l'utilisation excessive et problématique d'internet est floue. De plus, une utilisation intense d'internet n'est pas forcément problématique. Les jeunes (12 à 25 ans) peuvent utiliser internet de manière excessive, ce qui rend cette population potentiellement vulnérable. Chez les jeunes, le cortex préfrontal, responsable de la régulation du comportement et des émotions, n'est pas encore totalement développé. Si cette réalité neuroscientifique peut favoriser un usage problématique, il a été observé dans la pratique que les jeunes peuvent également se détourner rapidement et a priori sans contrainte d'une pratique excessive (Stephan 2014). Cette possibilité de rémission spontanée chez les jeunes n'a pas encore été étudiée, des études longitudinales sur la question seraient nécessaires. Dans le cadre clinique, lors de rencontre avec les jeunes et la famille, les professionnels recommandent d'éviter les termes « pathologie », « dépendance » ou « addiction » pour ne pas stigmatiser ces jeunes.

## 2.4 LA « CYBERADDICTION »

« Usage (ou utilisation) excessif-ive », « usage pathologique » « usage problématique », « usage symptomatique », « cyberdépendance », « cyberaddiction », etc. Il n'y a, pour l'heure, pas de terme communément reconnu pour désigner l'usage incontrôlé d'internet. Comme mentionné précédemment, l'utilisation d'internet peut être problématique, voire entraîner une addiction<sup>2</sup>. Les cas d'usage problématiques existent, mais ils ne sont jusqu'ici pas monitorés en Suisse, ils représentent aujourd'hui une part très faible des consultations en addictologie. Les symptômes décrits sont similaires à ceux d'autres addictions : compulsivité, irritabilité, augmentation de la consommation malgré les conséquences négatives (temps passé en ligne), perte d'autonomie, etc.

Il n'y a aujourd'hui pas de consensus scientifique quant à la définition de la cyberaddiction comme maladie. Les classifications internationales des maladies (DSM ou CIM)<sup>3</sup> n'ont en effet pas retenu de diagnostic relatif à l'addiction à internet, faute de données suffisamment fiables. L'absence de classification n'empêche pas les chercheurs et spécialistes de travailler à la description de ce phénomène ; cependant, il manque encore aujourd'hui des enquêtes épidémiologiques comparables ou longitudinales pour mieux comprendre l'ampleur et la nature du phénomène de la cyberaddiction.

La cyberaddiction est ainsi considérée comme une addiction comportementale (dites aussi « sans substances »). Les addictions sans substances sont caractérisées par le fait qu'aucune substance psychoactive n'est consommée dans le contexte concerné. Parmi les plus connues, citons le jeu pathologique (jeux d'argent et de hasard), les achats compulsifs, l'addiction au travail, ou encore les troubles alimentaires. Il existe des points de convergence entre les addictions avec et sans substances (symptôme de tolérance, sevrage, craving, chronicité, impulsivité, etc.), mais la cyberaddiction repose sur des vecteurs plus complexes, ce qui complique aujourd'hui sa classification. En effet, si pour un produit toxique la substance addictogène est facilement identifiable (comme la nicotine pour la cigarette par exemple), il en va différemment pour un comportement. Pour valider le potentiel addictogène d'un comportement, il est nécessaire de s'appuyer sur les principes neurobiologiques communs aux addictions (évolution du centre de récompense dans le cerveau par exemple). Cependant, pour la cyberaddiction, les vecteurs pris en compte sont si nombreux (caractéristiques techniques, contenus des produits, comportement des individus, etc.), qu'il y a trop d'axes d'interprétation pour pouvoir isoler des contenus addictogènes qui en seraient la cause (Thorens et al. 2010). De plus, il faut tenir compte du fait que les comportements pathologiques en matière d'utilisation d'internet n'apparaissent que rarement seuls : ils sont souvent liés à d'autres symptômes, comme des contraintes psychiques, une négligence affective, un échec scolaire, des anxiétés sociales, etc.

Un travail sur la définition de des usages d'internet, en particulier concernant la cyberaddiction, a été entrepris par la société allemande de recherche en addiction. Les résultats de ces travaux sont très proches des constats des experts suisses présentés dans le présent rapport<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> L'addiction est la perte de l'autonomie du sujet par rapport à un produit ou un comportement. Elle se caractérise par la souffrance de la personne et des changements dans son rapport au monde (définition du GREA). La définition de l'OMS sur le « syndrome de dépendance » est accessible sous ce lien : [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/fr/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/)

<sup>3</sup> Cf. [www.dsm5.org/Pages/Default.aspx](http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx) (DSM-5)

<sup>4</sup> Le mémorandum se trouve sur la page internet suivante: [http://www.dg-sucht.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/aktuelles/Memorandum\\_Internetabhängigkeit\\_der\\_DG\\_Sucht.pdf](http://www.dg-sucht.de/fileadmin/user_upload/pdf/aktuelles/Memorandum_Internetabhängigkeit_der_DG_Sucht.pdf)

## 3. ETAT DES CONNAISSANCES

---

### 3.1 EPIDEMIOLOGIE

En 2012, l'OFSP a publié un premier rapport d'experts sur « Les dangers potentiels d'internet et des jeux en ligne » (Annaheim et al, 2012). Dans un chapitre consacré à « l'épidémiologie de l'utilisation excessive d'internet », il est mentionné que les études visant à évaluer la prévalence de l'usage excessif d'internet sont encore très souvent accompagnées de difficultés méthodologiques importantes (échantillon, instrument de mesure, cut-off, etc.), ce qui ne permet pas de mesurer clairement la prévalence de l'usage excessif d'internet. C'est le cas également pour la Suisse.

Le rapport de 2012 fait aussi état des données existantes à l'étranger, celles-ci ne seront donc pas rediscutées ici. Nous mentionnerons cependant les résultats d'enquêtes réalisées récemment en Suisse : JAMES (Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)<sup>5</sup>), « l'usage problématique d'internet dans le cadre du monitoring suisse des addictions » (Marmet et al. 2013)<sup>6</sup> et l'enquête du Professeur Suris (Suris et al. 2012) sur le comportement des jeunes face à internet dans le canton de Vaud<sup>7</sup> ; cette enquête constitue une première référence, dont il conviendra d'observer l'évolution des données ces prochaines années.

#### *Une Suisse connectée*

Internet est très souvent utilisé par les jeunes de 12 à 19 ans (JAMES 2010) : 99% des foyers disposent d'ordinateurs fixes ou portables et d'un accès à internet. Les jeunes surfent en moyenne 2 heures par jour (3h le weekend). Les téléviseurs, lecteurs de DVD / Blu-ray et appareils photo numériques sont également très répandus. Aujourd'hui, plus d'un foyer sur deux est équipé d'une tablette, 87% des jeunes utilisent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine internet à travers leurs smartphones, 98% des jeunes suisses possèdent leur propre téléphone portable (97% d'entre eux ont un smartphone).

#### *L'usage « problématique » d'internet*

Dans le cadre du Monitoring suisse des addictions, une première enquête a été menée auprès de la population suisse en 2013 (Marmet et al. 2013). L'instrument de mesure utilisée par les chercheurs est l'échelle CIUS (Compulsive Internet Use Scale). Cet outil, développé aux Pays-Bas (Meerkerk et al 2009), est un ensemble de 14 questions concernant la manière d'utiliser internet. Une échelle de point (0 à 4) correspond à chaque réponse possible (jamais, rarement, parfois, souvent, très souvent).

---

<sup>5</sup> L'étude JAMES (enquête suisse sur l'utilisation des médias et les loisirs chez les jeunes) est effectuée tous les deux ans depuis 2010 par la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) : [www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/?pk\\_campaign=shortlink&pk\\_kwd=www.zhaw.ch%2Fpsychologie%2Fjames](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/?pk_campaign=shortlink&pk_kwd=www.zhaw.ch%2Fpsychologie%2Fjames)

<sup>6</sup> Le Monitoring suisse des addictions est un projet de recherche initié par l'Office fédéral de la santé publique qui a pour objectif de collecter des données représentatives de la population résidente en Suisse sur le thème de la dépendance et de la consommation de substances psychoactives. Cf. [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

<sup>7</sup> Suris J-C, Akre C, Berchtold A, Fleury-Schubert A, Moschetti K, Zimmermann G. Ado@Internet.ch: usage d'internet chez les adolescents vaudois. 2012, (Raisons de santé 208) : [http://my.unil.ch/serval/document/BIB\\_FF9F5C958E04.pdf](http://my.unil.ch/serval/document/BIB_FF9F5C958E04.pdf)



En fonction du score final, les chercheurs font la distinction entre usage légèrement problématique, usage symptomatique (qui pourrait se comprendre comme usage « à risque ») et usage problématique (qui pourrait correspondre à un indicateur potentiel de « cyberaddiction »).

Cette enquête montre que 83,5% de la population suisse utilisent internet à titre privé, les hommes (87,2 %) sont plus nombreux que les femmes (80,0 %). La prévalence de l'utilisation dite « problématique » (c'est-à-dire de cyberaddiction si on se réfère à la terminologie choisie dans ce rapport) est un phénomène encore peu courant à ce jour, cela concernerait 0,9 % de la population. Les femmes (1,4 %) sont plus fréquemment touchées que les hommes (0,3 %). Cette donnée ne trouve pas d'équivalent au niveau international et n'est pas vérifiée auprès des demandes d'aide dans les centres spécialisés ; la prévalence des hommes est généralement plus importante que celle des femmes, cette donnée demande donc à être approfondie. Selon les résultats de l'étude, 3,7 % de la population présenterait une utilisation dite « symptomatique » (c'est-à-dire usage problématique si on se réfère à la terminologie choisie dans ce rapport).

Si l'on prend l'ensemble des personnes qui rencontrent un usage problématique d'internet en Suisse chez les 15 à 64 ans, on constate que leurs activités principales sur internet concernent la recherche d'informations et la consultation d'informations (25,4 %), l'utilisation des réseaux sociaux (24,5 %) et des outils de communication (24 %) ; ce qui correspond au même type d'activités que les autres utilisateurs, à la différence qu'ils leur accordent plus d'importance.

#### *Chez les jeunes*

Dans une recherche réalisée dans le canton de Vaud en 2012 (Suris et al. 2012) auprès de 3'000 jeunes scolarisés âgés de 13 à 16 ans, on apprend que près de trois quarts des jeunes (74 %) se sont connectés à internet chaque jour pendant le dernier mois précédent l'étude et seulement 0,5 % ne l'ont pas fait du tout. Comme le mentionnent d'autres études, les activités principales sur internet concernent surtout les loisirs (musique, cinéma, etc.), suivis de près par l'information sur le sport et les sites de jeux. La grande majorité des jeunes interrogés déclare passer la moitié de son temps sur internet pendant les loisirs, que ce soit après les jours d'école, les weekends ou durant les vacances. L'enquête ne donne pas d'informations détaillées sur les types de contenus, ni sur les motivations ou sur le degré de satisfaction obtenu par les individus lors de ces activités.

Cette étude nous apprend que 12 % des jeunes interrogés font un usage considéré problématique d'internet. Parmi les jeunes interrogés, plus de la moitié possèdent un ordinateur personnel dès l'âge de 14 ans ; c'est parmi eux que se retrouve la proportion la plus élevée d'utilisateurs problématiques. À noter que les filles seraient légèrement plus concernées.

#### *Analyse et comparaison limitées des données*

Les deux études mentionnées ci-dessus ont utilisé deux instruments de mesure qui restent, selon les experts, très limités au niveau de la compréhension du problème de l'usage problématique d'internet. Le CIUS ne donne qu'une indication générale sur l'usage problématique d'internet (l'instrument n'informe pas sur la contextualisation ou sur les contenus par exemple). L'étude « Suris », mentionnée ci-dessus, utilise quant à elle plusieurs instruments validés pour essayer de contextualiser l'usage d'internet (relation aux parents, type d'usage des écrans, rapport à la santé psychique et physique). Pour l'usage problématique d'internet c'est l'IAT (Internet Addiction Test) qui est utilisé, mais les comparaisons ne sont pas possibles étant donné l'absence de définition claire de l'usage problématique d'internet et de trop grandes différences d'échantillonnage, de contextes et de contenus d'utilisation.

L'ensemble de ces données offre cependant une intéressante base de connaissance pour la Suisse. On peut donc retenir principalement que les Suisses utilisent beaucoup internet et que l'usage problématique est un thème à prendre au sérieux concernant les jeunes. Les différents instruments de mesures et le manque de définition incitent à une certaine prudence concernant l'interprétation des résultats.

### **3.2 VEILLE SCIENTIFIQUE**

Le groupe d'experts a également travaillé sur la réalisation d'un répertoire de références bibliographiques sur le thème de la cyberaddiction. Cette liste de références, mise à disposition du réseau spécialisé, ainsi que de toutes les personnes intéressées, est consultable sur site internet de l'OFSP<sup>8</sup> et sur les sites internet des associations professionnelles du Fachverband Sucht et du GREA. Plus de septante titres (articles, rapports de recherches, ouvrages) en lien avec la thématique de la cyberaddiction et des mondes virtuels y sont proposés. Il est prévu de mettre à jour régulièrement ce référentiel bibliographique.

Concernant les enjeux liés spécifiquement au domaine de la recherche, le groupe d'experts a réfléchi aux besoins prioritaires dans le domaine, ces éléments sont présentés au chapitre 4.4. du présent rapport.

---

<sup>8</sup> Cf : [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=de) et [www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/jugendprogramme/10047/13303/index.html?lang=fr)

## 4. ANALYSE DE LA SITUATION ET MESURES A PRENDRE

---

Le groupe d'experts s'est intéressé aux ressources et besoins existants en Suisse pour améliorer les dispositifs concernés par le phénomène de la cyberaddiction. Comme mentionné précédemment, le manque de standards reconnus pour une définition validée de la cyberaddiction, ainsi que l'existence d'un important nombre d'acteurs concernés par les enjeux sur l'usage d'internet, dans les domaines de la sécurité, de l'éducation ou de la santé, ne permettent pas à ce jour de faire un catalogue des « bonnes pratiques » dans ce domaine. C'est pourquoi le groupe d'experts a effectué une analyse des connaissances actuelles, comme des pratiques d'intervention et des besoins sur la prise en compte de la cyberaddiction dans le réseau socio sanitaire en Suisse. Nous avons distingués cinq domaines spécifiques d'intervention : « la prévention », « l'intervention précoce, le conseil et le traitement », « la formation », « la recherche » ainsi que « la coordination et la collaboration ». Pour chaque domaine, une première section présente brièvement la situation, suivie d'explications sur les « mesures à prendre » accompagnées lorsque cela est nécessaire de recommandations élaborées par le groupe d'experts.

### 4.1 PREVENTION

**Etat de la situation:** Nombreux sont les parents qui connaissent mal l'univers d'internet, des nouveaux médias ou des jeux-vidéo, ils peuvent se sentir dépassés et soucieux face à certaines pratiques. Les mass-médias tendent à diffuser des informations peu nuancées et alarmantes sur la question de l'usage d'internet, ce qui contribue à semer le trouble sur l'état réel des dangers face à internet. Concernant par exemple les jeux vidéo et les médias sociaux, la notion d'« addiction » est souvent très vite évoquée sans aucune différenciation entre activité de loisirs ou usage problématique. Les risques de développer des symptômes de dépendance sont effectivement possibles, et pas uniquement chez les jeunes, mais il existe également aussi des actions pour les prévenir. L'usage intensif d'internet ne constitue pas automatiquement un problème en soi. De nombreux jeunes y sont habitués très tôt, de même qu'aux jeux sur ordinateur. Ils peuvent aussi être formés en conséquence à l'école et leurs parents suffisamment informés pour tenir un rôle de régulateur.

Il reste donc essentiel d'agir à titre préventif et de promouvoir les compétences médiatiques afin d'apprendre le plus tôt possible aux enfants et aux jeunes à utiliser les médias correctement, d'informer les parents de façon appropriée et de bien former les professionnels concernés.

**Mesures à prendre :** En Suisse, de nombreux efforts sont actuellement fournis dans le domaine de la prévention d'internet et des médias numériques, mais ils sont insuffisamment coordonnés. Le groupe d'experts estime qu'en premier lieu, les professionnels concernés devraient s'accorder sur les messages de prévention. Qui veut faire passer quel message pour atteindre quel public cible ?

En ce qui concerne l'utilisation problématique d'internet et/ou des jeux, les experts constatent qu'il est préférable de développer une prévention ciblée sur un groupe spécifique. Plus précisément, les parents constituent un groupe cible particulièrement important, il faut soutenir ces derniers à développer des compétences spécifiques leur permettant d'apprendre à leurs enfants à utiliser internet et les jeux de façon appropriée. Par ailleurs, les mesures préventives devraient aussi être appliquées en fonction des groupes d'âge (des très jeunes écoliers aux personnes âgées) ou des statuts professionnels (en formation, actifs ou en recherche d'emploi).

Les experts rappellent que le travail de prévention ne doit pas être uniquement dirigé vers des groupes cibles spécifiques, mais aussi sensibiliser les multiplicateurs qui transmettent les messages de prévention aux groupes cibles. Il s'agit, par exemple, des enseignants, des employeurs ou encore des spécialistes de la migration. Selon le groupe d'experts, ces derniers devraient être de plus en plus associés par le biais d'informations plus facilement accessibles. Les approches de prévention par les pairs sont aussi à privilégier.

Les experts recommandent également que les actions de prévention visant les enfants et les jeunes soient conçues de façon aussi universelles que possible et se concentrent prioritairement sur le renforcement des ressources et le sens des responsabilités des adolescents par rapport à l'usage des médias électroniques. Les mesures préventives devraient être systématiques et, dans l'idéal, intégrées au programme d'enseignement au même titre que l'éducation sexuelle<sup>9</sup>.

Les experts estiment qu'en Suisse les acteurs de la prévention en matière d'addictions forment un réseau bien établi, du moins à l'intérieur des régions linguistiques. Ces professionnels sont formés ou disposent d'informations nécessaires pour se perfectionner. Plusieurs services disposent de spécialistes des questions concernant les médias électroniques, la cyberaddiction en particulier. Les offres actuelles de perfectionnement pour les professionnels spécialisés dans le domaine des addictions fonctionnent, par contre une plus grande sensibilisation des non spécialistes reste nécessaire. Il convient d'ajouter que les deux associations professionnelles organisent très régulièrement des plateformes d'échange entre professionnels.<sup>10</sup>

## 4.2 INTERVENTION PRECOCE, CONSEIL ET TRAITEMENT

**Etat de la situation:** En Suisse, il existe des offres de conseil et de traitement ambulatoires et stationnaires pour les personnes concernées par la cyberaddiction<sup>11</sup>. Les experts, sur la base des connaissances acquises jusqu'ici, estiment que l'approche systémique est particulièrement prometteuse dans le domaine du conseil et qu'il existe de bonnes possibilités thérapeutiques dans le domaine clinique également. Ils ne voient donc pas de priorité à développer de nouvelles approches actuellement. Le problème réside bien davantage dans le fait que les groupes cibles n'ont souvent pas accès aux offres en la matière, soit qu'ils en ignorent l'existence, soit qu'ils souffrent d'un autre symptôme plus marqué qui empêche de repérer chez eux l'usage problématique d'internet. L'utilisation excessive d'internet est en effet souvent liée à d'autres comportements problématiques et/ou à des troubles psychiques (p. ex., consommation excessive de cannabis, achats compulsifs, troubles du spectre autistique, angoisses sociales, etc.). L'utilisation problématique d'internet peut également être l'expression d'une autre problématique psychologique ou sociale. Comme abordé précédemment, les spécialistes ne s'accordent pas sur le diagnostic de cyberaddiction<sup>12</sup>. Par conséquent, les spécialistes ne disposent pas de « *goldstandard* » en matière de diagnostic.

<sup>9</sup> Des efforts sont déjà réalisés dans ce sens. Cf. les unités pédagogiques MITIC (Médias, Images, Technologie de l'Information et de la Communication) selon de la plan d'études romand PER :

<http://www.plandetudes.ch/per>.

<sup>10</sup> Cf. : [www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18) et [www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif](http://www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif).

<sup>11</sup> En 2010, les deux associations (Fachverband Sucht et GREA) ont dressé un état des lieux concernant les offres proposées en Suisse : [http://www.grea.ch/sites/default/files/dependance\\_44\\_art.pdf](http://www.grea.ch/sites/default/files/dependance_44_art.pdf)

<sup>12</sup> Dans le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), il est recommandé de considérer l'« *Internet Gaming Disorder* » comme un trouble spécifique. D'autres informations incluant les critères de diagnostic recommandés et les comorbidités typiques sont disponibles, par exemple, sous le lien suivant : [dr-elze.com/internetabhaengigkeit-dsm-5](http://dr-elze.com/internetabhaengigkeit-dsm-5).

Plusieurs instruments diagnostiques sont utilisés, ils ne concernent pas uniquement la cyberaddiction mais aussi d'autres aspects comme, par exemple, les troubles psychiques généraux, la négligence affective, les échecs scolaires, les angoisses sociales, la dépression, la personnalité, les besoins motivationnels fondamentaux ou le degré d'attachement. Voici une liste d'instruments utilisés actuellement pour évaluer l'usage d'internet. Ces instruments sont également utilisés dans le domaine de la recherche.

#### **Instruments pour mesurer la cyberaddiction**

- CIUS (Compulsive Internet Use Scale, Meerkerk et al., 2009)
- IAT (Internet Addiction Test, Kimberly S. Young, 2009)
- KPC (bref questionnaire sur les problèmes liés à l'utilisation d'ordinateurs, Petry et al., 2012)
- CIAS et CIAS-R (Chen Internet Addiction Scale, Chen et al., 2005 et Revised Chen Internet Addiction Scale, Mak et al. 2014)
- PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire, Demetrovics et al., 2008)
- ISS (échelle de cyberaddiction, Hahn et al., 2010), ISS-20 (questionnaire sur la cyberaddiction, Hahn et al., 2014)
- KFN\_CSAS\_II (échelle relative à la dépendance aux jeux sur ordinateur, développée par l'Institut de criminologie de Niedersachsen ; KFN : Kriminologischen Instituts Niedersachsen)
- OSV-S (échelle relative au comportement de cyberaddiction, Beutel et al., cité d'après Wölfling et al., 2011).
- CSV-S (échelle relative à l'utilisation des jeux sur ordinateur, Wölfling et al., 2011)

**Mesures à prendre :** Les experts estiment que pour mieux atteindre les personnes concernées, il convient de sensibiliser et d'informer davantage la population sur les risques d'usages excessifs ainsi que sur les offres d'aide existantes. Selon eux, il importe aussi, et avant tout, de mieux informer les professionnels des soins de base : médecins de famille, services d'aide sociale, profession de l'éducation. etc.). En effet, l'intervention précoce joue un rôle très important, ce qui implique de développer des instruments de repérage pour ces professionnels, afin qu'ils puissent coordonner un suivi rapidement. Les questions qui se posent ici sont les suivantes : Quels outils créer ? Comment mettre en place rapidement et efficacement les instruments de repérage ? Quels instruments existants peuvent servir de base pour développer des outils permettant de détecter une utilisation problématique d'internet ou une cyberaddiction ? Comment coordonner ces différentes démarches ?

L'éparpillement des offres thérapeutiques constitue un autre défi à relever selon les experts. Il serait donc intéressant de clarifier les compétences et de coordonner les offres. Pour bien conjuguer traitement, science et formation, et pour assurer une crédibilité scientifique au plan thérapeutique, il faudrait renforcer les réseaux spécialisés et discuter le rôle des centres de compétences tout en tenant compte de l'évolution de la prévalence de la cyberaddiction au sein de la population.

Enfin, les experts estiment qu'il faudrait accorder une attention particulière aux consultations menées dans le cadre de l' « aide contrainte » (décision de justice, intervention sur demande d'un employeur, etc.). Un gros potentiel reste à développer afin de permettre aux personnes concernées d'accéder à des conseils et/ou à un traitement.

### 4.3 FORMATION

**Etat de la situation:** Comme mentionné dans le chap. 4.1, la plupart des spécialistes de la prévention sont bien formés. De l'avis des experts, la situation est différente dans les domaines du traitement. Bien qu'il existe déjà des offres de conseil spécifiques à l'utilisation excessive d'internet, aux jeux vidéo et/ou à la cyberaddiction, il manque en revanche, des connaissances spécialisées et des formations continues plus fréquentes en la matière.

**Mesures à prendre :** Les experts recommandent de consolider, de développer et de réfléchir à intégrer cette thématique dans les formations de base et continues actuelles pour les spécialistes ainsi que les autres professionnels actifs dans le domaine de la cyberaddiction. Bien entendu, les offres devraient être adaptées aux professions ciblées (médecins, infirmiers, psychologues, etc.). Les experts estiment qu'il serait bénéfique de renforcer les échanges (intervisions) entre les professionnels.

### 4.4 RECHERCHE

**Etat de la situation:** Comme démontré au début du présent rapport, les données chiffrées sont insuffisantes pour mesurer l'évolution du phénomène de la cyberaddiction en Suisse. Même si cette dernière année, la recherche épidémiologie s'est intensifiée ou que des travaux documentés relatifs aux traitements de la cyberaddiction ou aux potentialités des technologies numériques sont apparus<sup>13</sup>, ce domaine d'investigation reste encore très nouveau.

**Mesures à prendre :** Selon les experts, les actions à entreprendre dans le domaine de la recherche sont nombreuses. Les études quantitatives et qualitatives sur l'utilisation excessive d'internet et la cyberaddiction font défaut. Les risques sanitaires ne représentant qu'une partie des conséquences de la cyberaddiction, une approche pluridisciplinaire de la question est fondamentale (cf. chap. 4.5 Coordination et coopération).

Les domaines de recherche prioritaires sont:

- Définition des critères relatifs à la cyberaddiction
- Etudes qualitatives concernant les groupes à risque
- Etudes spécifiques sur:
  - les jeux sur smartphones
  - la famille et les nouveaux médias
  - les « enfants en bas âge »
  - les jeux en ligne et jeux avec mise d'argent

### 4.5 COORDINATION ET COOPERATION

**Etat de la situation:** L'utilisation d'internet et des médias numériques ainsi que les risques qui en découlent connaissent de multiples développements et concernent de nombreux acteurs des secteurs privé et public. La plupart accordent de l'attention à la prévention ou à la protection de la jeunesse et s'informent des efforts entrepris dans les autres domaines ou institutions. Les experts estiment toute-

---

<sup>13</sup> Cf. la bibliographie établie dans le cadre du projet identique au présent rapport par le GREA et Fachverband Sucht :

[www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=83](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=83)  
[www.grea.ch/publications/bibliographie-sur-lhyperconnectivite](http://www.grea.ch/publications/bibliographie-sur-lhyperconnectivite)

fois qu'il manque encore souvent une bonne coordination des diverses activités ainsi qu'une meilleure coopération entre les acteurs. Par conséquent, de nombreux chevauchements subsistent et les synergies sont insuffisamment exploitées.

**Mesures à prendre :** Selon les experts, il est important de ne pas réfléchir de façon isolée à la dangerosité des produits, aux groupes à risque ou aux mesures de prévention efficaces. Il convient de traiter en commun et de façon interdisciplinaire cette problématique complexe et de coordonner les activités entre les domaines concernés (politique, éducation, santé, social, sécurité ou économie). Outre les services spécialisés de la santé, du social ou de l'éducation, plusieurs autres acteurs sont concernés comme par exemple pour l'administration publique avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) et son programme « Jeunes et médias » ; la Conférence des directrices et directeurs des départements cantonaux de justice et police (CCDJP), pour les questions de sécurité sur internet, ou encore la conférence des directeurs de l'action sociale (CDAS) et respectivement les personnes responsables des questions d'addiction dans leur canton.

Par ailleurs, les experts estiment qu'il serait bon que les différents cantons et institutions développent une coopération plus intense. Comme les grands cantons bénéficient généralement d'un dispositif plus étendu, il serait souhaitable d'en faire profiter les plus petits cantons, avec l'organisation d'un transfert de connaissances et de plateforme d'échange de compétences. Pour cela, il faut envisager la mise en place de plateformes et de forums pour tous les professionnels concernés par l'usage d'internet et la cyberaddiction, tous domaines confondus (prévention, diagnostic, conseil, réduction des risques, sciences, etc.).

Le Fachverband Sucht et du GREA traitent depuis plusieurs années la thématique de la cyberaddiction dans des plateformes interdisciplinaires.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Cf : [www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18](http://www.fachverbandsucht.ch/index.php?p=18) et [www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif](http://www.grea.ch/plateformes/jeu-excessif).

## 5. TENDANCES ET CONCLUSION

---

L'évolution de la situation en matière de cyberaddiction ne se solde pas par une aggravation mais bien davantage par une sensibilisation accrue à ce thème. De nombreuses personnes se rendent compte des risques liés à internet et aux médias numérique, dont les jeux vidéo. Dans la pratique, les offres de prévention se sont multipliées et les personnes qui rencontrent des problèmes avec l'usage d'internet sollicitent de plus en plus souvent une aide professionnelle, ce qui est positif.

Au regard des recommandations établies en 2012 par le premier groupe d'experts mis en place par l'Office fédéral de la Santé publique, on observe des évolutions intéressantes. Le groupe d'experts faisait part de la nécessité de bénéficier d'« étude scientifique représentative pour évaluer actuellement l'utilisation excessive d'internet en Suisse »<sup>15</sup> ; on peut dire que ce point a été en partie comblé dans le cadre du monitoring suisse des addictions avec l'enquête sur l'utilisation problématique d'internet en Suisse en 2013, reconduite en 2014. Si les connaissances concernant les risques d'usage excessif chez les jeunes ou sur le rôle des proches ont été améliorées au niveau de la sensibilisation et de la formation, il y a pas encore de données scientifiques suffisantes qui permettent d'évaluer les risques et les causes d'un usage problématique et surtout leur évolution dans le temps. Les recommandations des experts sur ces sujets restent donc d'actualité.

Le groupe d'experts 2012 avait également émis une recommandation concernant « la sensibilisation du public et des milieux spécialisés au danger potentiel d'une utilisation excessive d'Internet afin de créer des conditions-cadres propices au repérage et à l'intervention précoce. »<sup>16</sup>. Dans le cadre des programmes de formation ou des plateformes professionnelles, la thématique de l'usage d'internet a été très souvent abordée. De plus, les actions de prévention et de sensibilisation en collaboration avec les écoles ou encore à l'adresse des parents sont toujours plus fréquentes dans toute la Suisse depuis 2012. Les associations professionnelles ont produit de la documentation à l'intention des professionnels, alors que d'autres organismes concernés ont émis des recommandations sur les risques liés à l'usage d'internet ou sur les bonnes pratiques en termes d'intervention précoce. Cependant, ces actions ne sont pas toujours coordonnées entre elles, un renforcement de la coopération entre les acteurs spécialisés est toujours d'actualité et s'inscrit dans la continuité des constats du groupe d'experts de 2012 au sujet de la « promotion de la mise en réseau des spécialistes et de l'échange de bonnes pratiques ». Ce dernier élément est certainement une des priorités à soutenir à l'avenir.

Les rapides mutations des mondes numériques peuvent être déstabilisantes et il faut du temps pour les apprivoiser. Il ne faut pas sous-estimer ces développements et encourager les professionnels actifs dans la recherche, la prévention et le traitement à les suivre de près. L'industrie du jeu propose sans cesse de nouveaux produits, dont la plupart sont conçus pour les appareils mobiles destinés aux jeunes. En conséquence, les experts prévoient que les personnes à risque, notamment les enfants et les adolescents, seront de plus en plus exposés. Le développement rapide de nouveaux produits ludiques et d'appareils mobiles représente un défi supplémentaire. À ce sujet, les experts précisent qu'il faudra accorder une attention particulière aux jeux « Free-to-play », en effet, ces derniers sont conçus avec des accès gratuits, mais proposent des modalités payantes nécessaires à la continuation de l'activité. Il convient d'ajouter que la plupart des jeux sont conçus de façon sexospécifique et que, dans une pratique généralement prêtée aux jeunes hommes, les filles et les jeunes femmes semblent

---

<sup>15</sup> Rapport d'experts de l'OFSP en réponse aux postulats Forster-Vannini (09.3521) du 09.06.2009 et Schmid-Federer (09.3579) du 10.06.2009, Berne, 2012, p.34

<sup>16</sup> *Ibidem*



être de plus en plus nombreuses à les utiliser.<sup>17</sup> Enfin, il ne faut pas ignorer la pornographie consommée par les jeunes via internet. Ces derniers y consacrent de plus en plus de temps et sont confrontés à des contenus qui deviennent toujours plus durs. Cela peut conduire à des altérations de la sexualité non souhaitables.

Face à cette problématique complexe et aux facettes multiples, l'accent doit être mis ces prochaines années sur l'intervention précoce auprès des personnes présentant un risque d'usage problématique d'internet. Le modèle de l'Intervention Précoce (IP) vise à promouvoir un environnement favorable à la santé et à renforcer les compétences éducatives de tous les membres de la communauté pour mieux accompagner les jeunes en situation de vulnérabilité. Il ne s'agit pas seulement de prévenir ou traiter des difficultés telles que problèmes familiaux, scolaires, violence, consommations de substances et autres comportements à risque, mais également de renforcer la construction collective d'un contexte social plus favorable au développement des jeunes.

Les travaux, analyses et discussions du groupe d'experts ont montré qu'un comportement problématique en relation avec internet peut dépendre autant du type de contenu, de la durée d'utilisation, de la personnalité et dispositions psychiques de l'utilisateur, ou encore de ses expériences et connaissances relatives aux médias numériques. Les facteurs de risques sont donc multiples, tout comme les facteurs de protection. Plus on apprend tôt à utiliser les médias numériques de façon appropriée ou plus les comportements problématiques sont identifiés en amont avec précision, plus vite une assistance compétente est disponible et plus les chances d'empêcher un développement problématique, voire pathologique sont grandes.

Avec le soutien de l'OFSP, le Fachverband Sucht et le GREA souhaite la poursuite d'un travail d'expertise pour observer régulièrement l'évolution de la cyberaddiction en Suisse.

---

<sup>17</sup> Cf. l'étude PINTA: [www.drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2011-03/pinta-studie.html](http://www.drogenbeauftragte.de/presse/pressemitteilungen/2011-03/pinta-studie.html)

## 6. BIBLIOGRAPHIE

---

Annaheim B. et al., Sucht Schweiz im Auftrag des BAG, Internetgebrauch und interaktive Online-, Spiele, Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit OFSP, 2012

Bischof G. et al., Prävalenz der Internetabhängigkeit, PINTA, 2011 und Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile, PINTA-DIARI, 2013.

Bundesamt für Gesundheit, Gefährdungspotential von Internet und Online-Games: Expertenbericht in Erfüllung der Postulate Forster-Vannini (09.3521) von 09.06.2009 und Schmid-Federer (09.3579) von 10.06.2009, 2012.

Fritz, J., Lampert, C., Schmidt, J.-H. und Witting, T. Kompetenzen und exzessive Nutzung bei Computerspielen: Gefordert, gefördert, gefährdet, Vol. 66. Berlin: Vitas, 2011.

C.S. Green, D. Bavelier «Learning, Attentional Control, and Action Video Games» in Current Biology (<http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2012.02.012>)

Groupement romand d'études des addictions (GREA), page focus « Hyperconnectivité », <http://www.grea.ch/hyperconnectivite>, 2012.

Marmet, S., Notari L., Gmel, G. Suchtmonitoring Schweiz -Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2013, Sucht Schweiz, Lausanne, Schweiz, 2013.

Meerkerk G-J. et al. «The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties» in Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 20/2009, 12(1):1-6, 2009.

Petersen, K.U. und Thomasius R. Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauchs in Deutschland . Pabst Science Publishers: Lengerich. 2010.

Putzig, I., Edegärtern F. und Tehodor te Woldt, B. Public Health Forum , Volume 18, Issue 2, 2010.

Schorr, A. Jugendmedienforschung: Forschungsprogramme, Synopse, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2009

Suris JC, Akre C, Berchtold A, Fleury-Schubert A, Michaud PA, Zimmermann G. [ado@Internet.ch](mailto:ado@Internet.ch): Usage d'internet chez les adolescents vaudois. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Raisons de santé n° 208, 2012.

Thorens G., Zullino D., « Une meilleure appréhension du concept de cyberaddiction », in Schweizer Archiv für Neurologie und psychiatrie, 162(6):232–8, 2011.

Tisseron, S. Jeux vidéo: entre nouvelle culture et séductions de la «dyade numérique ». Psychotropes 15, 21-40, 2009.

Willemse, I., Waller, G., Genner, S., Suter L., Oppliger S., Huber, A.-L. & Süss, D. *JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse*, Zurich: Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW), 2014.