

11.07.2017 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse Hyperconnectivité : une nouvelle publication fait le point

Lausanne (ots) -

Nous sommes nombreux à rester connectés pratiquement vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Internet est un outil pratique, qui rend souvent de précieux services. Mais qu'en est-il des répercussions sur la santé, la vie sociale et l'image de soi ? Et quid de la protection des données ? Addiction Suisse apporte des réponses dans une nouvelle publication de la série « Focus ».

Internet est devenu incontournable dans la vie quotidienne. En Suisse, 85% de la population de 14 ans et plus utilise cet instrument plusieurs fois par semaine. 99% des jeunes 12 à 19 ans possèdent un téléphone portable. En dehors de la recherche d'informations et de la communication en ligne, ils utilisent surtout des portails vidéo, écoutent de la musique ou vont sur les réseaux sociaux. Filles et garçons ont une utilisation assez similaire d'Internet, sauf pour les jeux en ligne, qui attirent surtout les garçons.

Les jeunes davantage concernés

70 000 personnes de 15 ans et plus présentent une utilisation problématique d'internet, ce qui correspond à 1% de la population. Cette part grimpe toutefois à 7% chez les 15 à 19 ans, alors qu'à partir de 35 ans, les cas sont très rares. Si on considère toutes les personnes dont l'utilisation est problématique ou à risque, les principales activités sur internet sont la communication (e-mail, blogs), la recherche d'informations et d'actualités et les réseaux sociaux comme Facebook, Twitter ou Google plus, comme le montre une enquête représentative réalisée dans le cadre du Monitoring suisse des addictions.

Symptômes et conséquences

Les symptômes décrits par les personnes concernées évoquent ceux d'une dépendance, de sorte que les termes de cyberaddiction et de cyberdépendance sont aussi utilisés. Le temps passé sur internet ne constitue pas le seul critère. D'autres facteurs entrent en ligne de compte, comme le fait de négliger d'autres activités et obligations, l'irritabilité lorsqu'on ne peut pas se connecter et les sessions toujours plus longues et fréquentes sur la Toile.

Les conséquences possibles sont le stress, un état dépressif, des troubles du sommeil, une prise de poids et des problèmes familiaux, scolaires ou professionnels. Au niveau de la prévention, la protection de la jeunesse est au centre des efforts en Suisse. « Les enfants et les adolescents doivent apprendre à utiliser correctement les médias numériques et savoir comment se protéger des dangers », résume Louisa Sang, spécialiste en prévention à Addiction Suisse. Il est également important de redonner confiance aux parents dans leur rôle éducatif face à un phénomène qu'ils connaissent parfois moins bien que leurs enfants. Dans la nouvelle publication, pères et mères trouveront des informations de fond et des conseils.

Smartphones : de nombreux parents inquiets Pour les adolescents, être en relation avec des jeunes du même âge revêt une importance fondamentale. Mais les smartphones comportent aussi des risques, de sorte qu'il convient de fixer des limites. Les parents peuvent instaurer des règles avec leur enfant, par exemple pas de téléphone pendant les repas et la nuit. Pères et mères doivent bien sûr montrer l'exemple. Les parents peuvent souligner qu'en cas de stress, il existe d'autres solutions que le recours aux écrans et que la vie hors de la Toile reste prépondérante. L'essentiel pour les ados est toutefois que leurs parents s'intéressent à ce qu'ils font. Pour soutenir pères et mères dans leur mission éducative, Addiction Suisse propose différentes offres:

Parents d'ados : des réponses à vos questions - <http://www.addictionsuisse.ch/parents/>

Sur l'utilisation d'Internet :

Focus Internet : <http://tiny.cc/e04bmy>

Guide sur l'utilisation d'internet dans la série « En parler avec les ados » <http://tiny.cc/z7p9ly>

Lettre aux parents Les jeunes et les écr@ns <http://tiny.cc/6bq9ly>

Plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques: www.jeunesetmedias.ch

Soutenir les parents dans leur mission éducative est essentiel dans l'optique de la prévention des dépendances. Dans ce domaine, Addiction Suisse dispose d'une expertise unique et propose des conseils, des brochures pour les parents sur les différentes formes de dépendance, des supports pédagogiques pour travailler avec les enfants et des cours pour les professionnels. Les parents dépendants sont également soutenus dans leur rôle éducatif pour que les problèmes de dépendance ne se transmettent pas de génération en génération.

Plus d'informations concernant Addiction Suisse sur notre site internet www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Suivez-nous aussi sur Twitter : <https://twitter.com/AddictionSuisse>

Contact:

Corine Kibora

Porte-parole

ckibora@addictionsuisse.ch

Tél. : 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100804784> abgerufen werden.