25.08.2020 – 09:00 Uhr

Addiction Suisse Environ un quart des élèves utilisent souvent les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs

Lausanne (ots) -

Parmi les jeunes de 11 à 15 ans, un quart environ utilisent souvent les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs ; environ 4 % présentent même un usage problématique. L'enquête nationale menée par Addiction Suisse auprès des élèves apporte un nouvel éclairage sur leur utilisation des écrans.

À quelle fréquence discutes-tu en ligne ? Avec qui ? Quelles difficultés as-tu avec l'utilisation des réseaux sociaux ? L'enquête représentative sur les comportements de santé et les comportements à risque des élèves (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) apporte des éléments de réponse dans ce domaine également. Il est indéniable que les smartphones et autres écrans occupent une place importante dans le quotidien des adolescent-e-s, le temps qui leur est consacré augmentant avec l'âge. Alors que celui-ci est resté assez stable les jours d'école entre 2014 et 2018, il a augmenté le week-end, surtout chez les garçons.

Beaucoup font état de difficultés avec l'utilisation des réseaux sociaux Les jeunes de 11 à 15 ans indiquent avoir eu des difficultés avec l'utilisation des réseaux sociaux comme Snapchat, Instagram ou Twitter au cours des douze derniers mois. Parmi les difficultés rencontrées, on note entre autres :

- les vaines tentatives pour passer moins de temps sur ces réseaux (filles : 37.5 % ; garçons : 23.7 %) ;
- une fréquente utilisation de ces réseaux pour échapper à des sentiments négatifs (filles : 33.3% ; garçons ; 22.7 %) ;
- un sérieux conflit avec les parents ou les frères et soeurs à cause de l'utilisation de ces réseaux (filles : 18.2 % ; garçons : 14.6 %).

Avec 4% environ de jeunes de 11 à 15 ans (filles : 5.2 % ; garçons : 3.7 %) qui présentent un usage problématique des réseaux sociaux, la Suisse s'en sort relativement bien en comparaison avec les autres pays ayant participé à l'enquête HBSC. Les jeunes concerné-e-s ont indiqué au moins six difficultés sur une liste (1)préétablie de neuf

questions.

Les jeunes qui ont des problèmes sont davantage en ligne Le temps passé par jour devant un écran les jours d'école de même que le nombre de difficultés avec l'utilisation des réseaux sociaux sont plus élevés parmi les jeunes... ... qui se sentent moyennement ou peu soutenu-e-s par leur famille ... qui sont peu ou pas du tout satisfait-e-s de leur vie et qui jugent leur état de santé moyen à mauvais ... qui souffrent de symptômes physiques chroniques (p. ex. maux de tête, maux de dos) ou psychoaffectifs chroniques (p.ex. fatigue, difficultés à s'endormir) ... qui consomment des substances psychoactives plus qu'occasionnellement, en particulier le tabac (au moins une fois par semaine), mais aussi l'alcool (au moins une fois par semaine) et le cannabis illégal (au moins 3 jours dans les 30 derniers jours) ... qui consomment des aliments non recommandés plus d'une fois par semaine, en particulier les boissons énergisantes.

À noter qu'il s'agit là de liens statistiques, et non de relations de cause à effet.

Près d'un-e jeune sur dix a été harcelé-e dans l'espace virtuel

Le cyber-harcèlement se caractérise entre autres par la diffusion de messages et de " posts " méchants ou de photos inconvenantes. Une photo inappropriée peut ainsi devenir virale et rester longtemps sur le net.

Pratiquement un-e jeune de 11 à 15 ans sur dix indique avoir été harcelé-e au moins une ou deux fois dans l'espace virtuel au cours des derniers mois (filles : 11.5 % ; garçons : 6.4 %), alors que 5 % environ (filles : 4.0 % ; garçons : 5.2 %) disent avoir harcelé quelqu'un dans l'espace virtuel au moins une ou deux fois au cours de cette même période.

Comment les 11 à 15 ans communiquent sur internet

On relève certaines différences entre les sexes : les jeux vidéo sont nettement plus appréciés des garçons, qui regardent en outre un peu plus souvent des vidéos, alors que les filles consacrent plus de temps à d'autres activités sur les écrans (devoirs, surfer sur Internet, réseaux sociaux, p. ex.).

Plus de la moitié des 11 à 15 ans indiquent discuter en ligne plusieurs fois par jour ou presque toute la journée, c'est-à-dire envoyer et recevoir des messages ou des émoticônes, des photos, des vidéos ou des messages vocaux (filles : 59.7 % ; garçons : 52.1 %). Ils disent le faire essentiellement avec leurs meilleurs amis et amies. Les parents, frères et soeurs, camarades de classe ou enseignant-e-s sont mentionnés nettement moins souvent, alors que les connaissances faites en ligne ne jouent qu'un rôle mineur.

La grande majorité des élèves discutent plutôt face à face de leurs soucis, secrets et sentiments. Une minorité seulement préfère nettement utiliser les écrans pour cela (filles : 7.7 % ; garçons : 6.7 %). La Suisse se classe parmi les pays participants où cette préférence est la moins répandue.

Addiction Suisse soutient les parents

Si les écrans présentent de nombreux avantages, leur utilisation permanente et incontrôlée comporte aussi des risques. Bon nombre de pères et mères ne savent parfois plus que faire et cherchent des réponses. Addiction Suisse a préparé à leur intention des conseils pour tous les jours. Les parents devraient fixer avec leurs enfants un " budget temps " pour l'utilisation des réseaux sociaux, s'intéresser au contenu et aux motifs d'utilisation et fixer des règles quant aux lieux et horaires, en interdisant par exemple le smartphone pendant les repas. Ils devraient également aborder les risques spécifiques (cyber-harcèlement, p. ex.).

- Nouveau guide (2) d'Addiction Suisse à l'intention des parents.
- La plateforme nationale Jeunes et médias a quant à elle publié trois nouveaux dépliants(3) (disponibles en 16 langues) qui proposent des recommandations destinées aux parents, au personnel éducatif et aux personnes de référence d'enfants et de jeunes afin qu'ils puissent les encourager à utiliser les médias numériques de façon sûre et responsable.

Les jeunes bien dans leur peau consomment moins souvent du tabac et de l'alcool Les liens statistiques observés dans le cadre de l'enquête auprès des élèves donnent de précieuses indications sur la façon dont les jeunes se sentent. À l'instar du temps passé sur les écrans, la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis est elle aussi en relation avec le bien-être. La consommation de ces substances psychoactives va de pair avec une moins grande satisfaction face à la vie et un état de santé perçu comme relativement mauvais. Les jeunes qui boivent de l'alcool, fument du tabac ou consomment du cannabis illégal plus qu'occasionnellement ont aussi un risque accru de souffrir de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques tels que fatigue, difficultés à s'endormir ou mauvaise humeur. Vous trouverez de plus amples informations dans le rapport(4) sur la santé et le bien-être des 11 à 15

ans.

Enquête représentative HBSC

Réalisée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe) tous les quatre ans, l'étude HBSC s'intéresse à divers comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2018, Addiction Suisse a mené l'étude pour la neuvième fois en Suisse ; les questions ont notamment porté sur l'usage des écrans, la communication en ligne et l'utilisation des réseaux sociaux. L'enquête HBSC Suisse a bénéficié du soutien financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de la plupart des cantons.

Rapport " Les écrans, Internet et les réseaux sociaux " (5) Factsheet " Écrans, Internet et médias sociaux" (6)

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de notre ONG est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage d'internet. www.addictionsuisse.ch / plateforme pour les parents : www.addictionsuisse.ch/parents

(1) La liste de neuf questions portait sur les aspects suivants : 1) ne penser à rien d'autre qu'à pouvoir de nouveau utiliser les réseaux sociaux 2) être mécontent-e parce qu'on souhaite passer davantage de temps sur les réseaux sociaux 3) se sentir mal quand on ne peut pas utiliser les réseaux sociaux 4) avoir essayé vainement de passer moins de temps sur les réseaux sociaux 5) négliger d'autres activités au profit des réseaux sociaux 6) se disputer à cause de l'utilisation des réseaux sociaux 7) mentir aux parents ou aux ami-e-s sur le temps passé sur les réseaux sociaux 8) utiliser les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs 9) conflit sérieux avec la famille à cause de l'utilisation des réseaux sociaux

(2)https://urlz.fr/dFTy (3)https://www.jeunesetmedias.ch/fr/recommandations.html
(4)https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_351.pdf (5)https://urlz.fr/dFSz (6)https://urlz.fr/dFTD

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de notre ONG est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage d'internet. www.addictionsuisse.ch / plateforme pour les parents : www.addictionsuisse.ch/parents

Contact:

Monique Portner-Helfer
Porte-parole
mportner-helfer@addictionsuisse.chm
tél..: 021 321 29 74

Medieninhalte

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100854166 abgerufen werden.