



ADDICTION | SUISSE

Lausanne, mai 2023
Rapport de recherche N° 154

Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente

Résultats de l'étude Health Behaviour in School- aged Children (HBSC)

Marina Delgrande Jordan
Valentine Schmidhauser

Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique (contrat No 142003653 / 321-446/2) et les cantons suisses

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

Remerciements

Nos remerciements s'adressent tout particulièrement à l'ensemble des élèves qui, en acceptant de remplir le questionnaire, ont contribué à une partie très importante de ce projet de recherche, de même qu'à leurs parents, leurs enseignant-e-s et aux autorités scolaires locales et cantonales, qui nous ont donné l'autorisation de mener l'enquête. Nous remercions également l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), qui a commandé l'étude et qui en a financé la majeure partie, de même que les cantons qui ont aussi soutenu financièrement ce projet. Nous tenons aussi à remercier l'Office fédéral de la statistique, qui a mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage, les entreprises Electric Paper Suisse et Polyval pour leur grande flexibilité face aux aléas organisationnels liés à l'évolution de la pandémie de COVID-19 lors de la phase préparatoire ainsi que l'OFSP et l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) pour leurs commentaires sur ce rapport.

Auprès d'Addiction Suisse, pour les très nombreux contacts avec les responsables des écoles et des classes sélectionnées lors de la phase de l'échantillonnage, nous tenons également à dire un grand merci à Brikena Skuqi, Elia Meier et Roxane Coquoz, cette dernière ayant par ailleurs contribué de façon substantielle à la réalisation de la phase pilote du projet. Nos remerciements vont également à Chiara, Julie et Marius, pour leur précieuse participation au test pilote qualitatif, aux enseignant-e-s et élèves des classes ayant accepté de prendre part au test pilote quantitatif pour leurs commentaires très instructifs, à Frank Zobel pour son soutien lors des phases les plus mouvementées du projet, à Nora Balsiger pour la traduction en allemand et en anglais du résumé de ce rapport, à Chiara Buono et Chloé Jaunin pour leur participation au suivi des retours des questionnaires, à Luca Notari pour son soutien à l'occasion des traductions en italien, à Guillaume Bornet pour sa participation à la production des tableaux statistiques, à Rahel Bischof pour la gestion des références bibliographiques ainsi qu'à Florian Labhart et Diane Jaccard pour les diverses adaptations du site Internet du projet.

Impressum

Compléments d'information:	Marina Delgrande Jordan, tél. ++41 (0)21 321 29 96 courriel mdelgrande@addictionsuisse.ch
Réalisation:	Marina Delgrande Jordan, Valentine Schmidhauser, Nora Balsiger
Numéro de commande:	Rapport de recherche N° 154
Graphisme/mise en page:	Addiction Suisse
Copyright:	© Addiction Suisse Lausanne 2023
ISBN:	978-2-88183-302-1
doi:	https://doi.org/10.58758/rech154
Citation recommandée:	Delgrande Jordan M. & Schmidhauser V. (2023). <i>Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 154)</i> . Lausanne: Addiction Suisse.

Table des matières

Liste des tableaux	III
Liste des figures.....	IV
Résumé	5
Zusammenfassung.....	8
Summary.....	11
1 Introduction.....	15
1.1 Monde numérique : de nombreux aspects positifs mais des risques à prévenir	15
1.2 Objectifs du rapport de recherche	15
2 La méthode en bref.....	17
2.1 Échantillonnage, questionnaires et taux de participation	17
2.2 Analyses statistiques	17
2.3 Stratification et pondération	18
2.4 Description des échelles d'usage problématique	18
2.4.1 Échelle 'The Social Media Disorder Scale' (SMDS)	18
2.4.2 Échelle 'Internet Gaming Disorder Test-10 items' (IGDT-10).....	19
3 Résultats	21
3.1 Fréquence de l'usage des services en ligne	21
3.2 Les réseaux sociaux	22
3.2.1 Fréquence de l'usage des réseaux sociaux	23
3.2.2 Fréquence des contacts en ligne.....	25
3.2.3 Usage problématique des réseaux sociaux.....	28
3.3 Les jeux vidéo	33
3.3.1 Fréquence de l'usage des jeux vidéo	35
3.3.2 Usage problématique des jeux vidéo	37
3.3.3 Lien entre usage problématique des jeux vidéo et usage problématique des réseaux sociaux	40



3.4	Le harcèlement	41
3.4.1	<i>Le harcèlement à l'école</i>	41
3.4.2	<i>Le cyberharcèlement</i>	46
3.4.3	<i>Lien entre harcèlement à l'école et cyberharcèlement</i>	47
4	Discussion	48
4.1	La grande majorité est en ligne chaque jour pour communiquer, se divertir et/ou pour les travaux scolaires	48
4.2	Réseaux sociaux : beaucoup d'avantages mais aussi des risques à prévenir	48
4.2.1	<i>Réseaux sociaux : incontournables pour les contacts avec les pairs.....</i>	48
4.2.2	<i>Réseaux sociaux : un usage problématique qui ne semble pas rare</i>	49
4.2.3	<i>Quand les réseaux sociaux sont utilisés pour harceler</i>	49
4.3	Jeux vidéo : de nombreux aspects positifs mais parfois leur usage devient problématique	50
4.4	Quelle situation après deux ans de pandémie de COVID-19 ?	51
5	Conclusions.....	52
6	Bibliographie	53

Liste des tableaux

Tableau 1 – Échelle SMDS - Résultat d'une analyse en composantes principales (résultat à 1 facteur – coefficients de saturation) et analyse de fiabilité (Alpha de Cronbach) (HBSC 2022 ; n = 8'180 11 à 15 ans)	19
Tableau 2 – Échelle IGDT-10 - Résultat d'une analyse en composantes principales (résultat à 2 facteurs – coefficients de saturation) et analyse de fiabilité (Alpha de Cronbach) (HBSC 2022 ; n = 2'012 14 et 15 ans)	20
Tableau 3 – Proportions des 11 à 15 ans qui ont un usage quotidien de services en ligne , selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	21
Tableau 4 – Proportions des 11 à 15 ans qui ont des contacts en ligne presque toute la journée , selon le groupe de personnes avec lesquelles ils-elles communiquent et selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	28
Tableau 5 – Proportions de 11 à 15 ans ^a qui ont répondu 'Oui' aux questions suivantes relatives aux réseaux sociaux et services de messagerie instantanée , selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022) 30	
Tableau 6 – Score moyen (et écart-type) sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) chez les 11 à 15 ans, au cours des 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022) . 31	
Tableau 7 – Parmi les 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo, proportions de ceux-celles qui ont répondu 'souvent' aux questions suivantes^a , selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	38
Tableau 8 – Parmi les 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo, score moyen (et écart-type) sur l'échelle 'Internet Gaming Disorder Test-10 items' (graduée de 0 à 9) au cours des 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	39
Tableau 9 – Proportion des 11 à 15 ans victimes ou auteur-e-s de harcèlement à l'école ou de cyberharcèlement dans les derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	42
Tableau 10 – Proportion des 11, 13 et 15 ans victimes ou auteur-e-s de harcèlement à l'école ou de cyberharcèlement dans les derniers mois, selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %)	44

Liste des figures

Figure 1 – Fréquence de l' utilisation des réseaux sociaux par les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	24
Figure 2 – Fréquence des contacts en ligne (tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022, en %).....	26
Figure 3 – Proportion des 11, 13 et 15 ans qui ont des contacts en ligne 'presque toute la journée'^a ou 'plusieurs fois par jour'^b (tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus), selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %).....	27
Figure 4 – Proportion (estimation) des 11, 13 et 15 ans qui ont un usage problématique des réseaux sociaux (au moins 6 signes sur les 9 considérés ^a), selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %).....	33
Figure 5 – Proportions des 11, 13 et 15 ans qui ont répondu 'Oui' aux questions No 1, 2, 3 du Tableau 5 , pour les 12 derniers mois, selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %).....	33
Figure 6 – Fréquence de l' usage des jeux vidéo par les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	36

Résumé

L'étude *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

En Suisse, en 2022, 9'345 élèves de 11 à 15 ans ont participé à l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Le taux de participation des classes de 7^e à 11^e années HarmoS sélectionnées au hasard en Suisse était de 74.2% (636 sur 857 classes).

Il s'agit d'une étude de monitoring multi-thèmes représentative au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes adolescent·e·s.

Le présent rapport de recherche HBSC décrit **les résultats nationaux de l'enquête HBSC 2022** relatifs à certains comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse.

La grande majorité des élèves 11 à 15 ans est en ligne chaque jour

En 2022, env. 82% des **11 à 15 ans** étaient en ligne chaque jour : env. 65% utilisent **chaque jour** les **réseaux sociaux** (TikTok, Instagram, Snapchat, etc.) et env. 20% jouent chaque jour à des **jeux vidéo** (Tableau I). Écouter de la **musique/la radio/un podcast** et regarder des **films/séries en streaming** sont également appréciées dans ce groupe d'âge (resp. env. 48% et 20%). Env. 10% des 11 à 15 ans utilisent Internet pour leurs **devoirs**.

La fréquence des activités en ligne s'accroît entre les 11 ans et les 15 ans, excepté pour les jeux vidéo, dont la pratique quotidienne tend à diminuer entre les groupes d'âge, mais chez les filles uniquement. Parmi les 11 à 15 ans, aller sur les réseaux sociaux chaque jour est plus répandu parmi les filles que parmi les garçons, alors que c'est l'inverse pour les jeux vidéo.

La plupart des 11 à 15 ans communiquent en ligne

En 2022, plus de 90% des **11 à 15 ans** avaient **au moins occasionnellement des contacts en ligne** (tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus) ; env. 38% en avaient plusieurs fois par jour et env. 17% presque toute la journée (Tableau I). Si la fréquence des contacts en ligne ne varie pas de façon importante selon le sexe/genre, elle s'accroît fortement entre les groupes d'âge. Les habitudes en la matière sont comparables à celles de 2018.

Les 11 à 15 ans qui **communiquent en ligne à une fréquence élevée** – presque toute la journée – ont principalement des contacts avec leurs **ami·e·s proches** (env. 11%), puis avec **d'autres personnes telles que parents, frères/sœurs, autres élèves de la même classe et enseignant·e·s** (env. 7%). Les **ami·e·s d'un groupe plus large** (env. 4%) et les **ami·e·s connu·e·s sur Internet** arrivent ensuite (env. 3%). Cette hiérarchie, identique à celle observée en 2018, est la même pour les filles et les garçons, mais change selon l'âge : chez les 11 ans, les autres personnes connues (parents, frères/sœurs, etc.) sont les contacts privilégiés, alors que les ami·e·s proches gagnent en importance dès l'âge de 13 ans.

Environ 7% des 11 à 15 ans auraient un usage problématique des réseaux sociaux

En 2022, comme en 2018, l'étude HBSC s'est intéressée à l'usage problématique des réseaux sociaux, c'est-à-dire une perte de contrôle de leur utilisation (en principe du temps qui leur est consacré), avec d'importantes répercussions négatives pour la santé, les relations sociales et la scolarité.

Tableau I : Vue d'ensemble – **Comportements en ligne**, chez les 11 à 15 ans resp. chez les 14 et 15 ans en 2022 et comparaison avec 2018 (HBSC)

		TOTAL (%)	TOTAL GARÇONS (%)	TOTAL FILLES (%)	COMPARAISON 2018-2022 TOTAL ^d	
11 à 15 ANS						
En ligne (tous services confondus)	Chaque jour	82.4	81.2	83.6	-	
Aller sur les réseaux sociaux	Chaque jour	64.6	60.9	68.1	-	
Ecouter de la musique/la radio/un podcast	Chaque jour	48.1	40.1	55.7	-	
Jouer à des jeux vidéo	Chaque jour	19.7	32.0	7.9	-	
Regarder des films/séries en streaming	Chaque jour	19.5	18.8	20.1	-	
Utiliser Internet pour les devoirs	Chaque jour	9.8	9.4	10.2	-	
Contacts en ligne (tous types d'interlocuteur·rice·s confondus) ^a	Presque toute la journée	17.3	15.5	19.1	stable	n.s.
Contacts en ligne avec les ami·e·s proches	Presque toute la journée	10.5	8.1	12.6	stable	n.s.
Contacts en ligne avec des personnes connues sur Internet	Presque toute la journée	2.5	2.4	2.7	stable	n.s.
Usage problématique des réseaux sociaux	≥ 6 points sur l'échelle SMDS ^b	7.1	4.4	9.7	hausse	***
Aller souvent sur les réseaux sociaux pour oublier des sentiments négatifs	Oui	44.7	36.3	52.4	hausse	***
Victime de harcèlement à l'école	≥ 2 ou 3 actes par mois	7.0	6.3	7.6	stable	n.s.
Auteur·e de harcèlement à l'école	≥ 2 ou 3 actes par mois	2.5	3.3	1.6	stable	n.s.
Victime de cyberharcèlement	≥ 1 acte dans les derniers mois	11.4	8.2	14.3	hausse	***
Auteur·e de cyberharcèlement	≥ 1 acte dans les derniers mois	4.9	6.1	3.8	stable	n.s.
14 ET 15 ANS qui jouent au moins occasionnellement à des jeux vidéo						
Usage problématique des jeux vidéo	≥ 5 points sur l'échelle IGD-10 ^c	2.8	3.0	2.3	-	
Jouer aux jeux vidéo pour soulager une humeur négative	Souvent	17.7	18.4	16.4	-	

Remarques : Les résultats (totaux) sont basés sur des données non pondérées et par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).
^a Comprend les contacts avec les ami·e·s proches, les ami·e·s d'un groupe plus large, les ami·e·s connu·e·s par Internet mais qui n'étaient pas connu·e·s avant et les autres personnes que les ami·e·s
^b *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016)
^c *Internet Gaming Disorder Test-10 items* de Király et collègues (2017)
^d Δ entre 2018 et 2022: un test de significativité statistique a été calculé pour la différence entre 2018 et 2022 (total des 11 à 15 ans resp. des 14 et 15 ans). Seuil de significativité : *** = $p < .001$; n.s. = non significatif

Les **11 à 15 ans** qui ont répondu aux questions sur les contacts en ligne (G : env. 97% ; F : env. 97%) ont répondu aux neuf questions de l'échelle SMDS¹, qui correspondent chacune à des signes pouvant évoquer un usage problématique (Tableau I). Selon cette échelle, les jeunes qui ont répondu 'Oui' à au moins six de ces questions ont un **usage problématique des réseaux sociaux**. Env. 7% des 11 à 15 ans – soit env. 30'000 jeunes adolescent·e·s en Suisse – sont ainsi concerné·e·s. Les filles (env. 10%) sont davantage touchées que les garçons (env. 4%), ce qui signifie une hausse par rapport à 2018 pour les filles. Les 13 ans sont davantage touché·e·s que les 11 et 15 ans, surtout chez les filles.

¹ Version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).

Certaines questions ont, comme en 2018, recueilli bien plus d'adhésions que d'autres, notamment « être allé-e souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs » (env. 45% des 11 à 15 ans) et « avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y arriver » (env. 40%). L'adhésion à ces questions a par ailleurs fortement augmenté par rapport à 2018. Il est ainsi possible que la hausse de la prévalence de l'usage problématique des réseaux sociaux entre 2018 et 2022 les circonstances particulières liées à la pandémie de COVID-19 au moment où s'est déroulée l'enquête dans les classes.

Environ 3% des 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo en auraient un usage problématique

Il arrive que certain-e-s jeunes joueurs et joueuses perdent le contrôle de leur pratique des jeux vidéo (en principe du temps qui leur est consacré), avec d'importantes répercussions négatives pour leur santé, leurs relations sociales et leur scolarité. On parle alors d'usage problématique, qui peut aller jusqu'à un trouble (de type addictif) lié à l'usage de ces jeux².

En 2022, pour la première fois, l'étude HBSC a relevé des données sur l'usage problématique des jeux vidéo. Les **14 et 15 ans qui y jouent au moins occasionnellement** (G : env. 97% ; F : env. 64%) ont répondu aux dix questions de l'échelle IGDT-10³, qui correspondent chacune à des signes pouvant évoquer un usage problématique. Selon cette échelle, les jeunes qui ont vécu souvent au moins cinq de ces signes dans les 12 derniers mois ont un **usage problématique des jeux vidéo**. Env. 3% des joueurs et joueuses de 14 et 15 ans seraient ainsi concerné-e-s, sans différence notable selon le sexe/genre et l'âge (Tableau I).

Les questions avec le plus de réponses 'Souvent' étaient 'as-tu joué pour soulager une humeur négative (p.ex. un sentiment d'impuissance, de culpabilité ou d'anxiété) ?' (env. 18% des joueurs et joueuses de 14 et 15 ans) et 'quand tu ne joues pas, à quelle fréquence t'est-il arrivé de rêvasser au fait de jouer, d'avoir des pensées liées à des précédentes sessions de jeu, et/ou d'anticiper la prochaine partie ?' (env. 13%).

Le harcèlement passe aussi par les canaux numériques

En 2022, environ 11% des 11 à 15 ans disaient **avoir été cyberharcelé-e-s**⁴ au moins une fois au cours des derniers mois (Tableau I). Les filles (env. 14%) étaient davantage victimes que les garçons (env. 8%). Les 11 à 15 ans sont ainsi davantage exposé-e-s aux risques de harcèlement en ligne qu'en 2018.

Par ailleurs, env. 5% des 11 à 15 ans disaient **avoir participé à du cyber-harcèlement**⁵ au moins une fois dans les derniers mois. Les garçons (env. 6%) étaient un peu plus souvent auteurs que les filles (env. 4%).

² La onzième Classification internationale des maladies (CIM-11) inclut le trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo (*Gaming disorder offline ou online* ; WHO, 2019).

³ Echelle *Internet Gaming Disorder Test-10 items* de Király et collègues (2017)

⁴ Définition dans le cadre de l'enquête HBSC : « quelqu'un a envoyé des messages méchants à propos de toi, publié des posts méchants sur ton mur, créé un site Internet se moquant de toi, mis en ligne des photos peu flatteuses ou inappropriées de toi sans permission ou les a partagées avec d'autres personnes ».

⁵ Définition dans le cadre de l'enquête HBSC : « envoyé des messages ou posts méchants, créé un site Internet se moquant de quelqu'un, mis en ligne des photos peu flatteuses ou inappropriées de quelqu'un sans permission ou les avoir partagées avec d'autres personnes ».

Zusammenfassung

Die Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)

Im Jahr 2022 nahmen in der Schweiz insgesamt 9345 Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren an der internationalen Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) teil. Die Teilnahmequote der in der Schweiz zufällig ausgewählten Klassen im 5. – 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) betrug 74.2% (636 von 857 Klassen).

Es handelt sich um eine national repräsentative multithematische Monitoring-Studie über die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen.

Der vorliegende HBSC-Forschungsbericht beschreibt die **nationalen Ergebnisse der HBSC-Studie 2022** zum Online-Verhalten der 11- bis 15-Jährigen in der Schweiz.

Die Mehrheit der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler ist täglich online

Im Jahr 2022 waren ca. 82% der **11- bis 15-Jährigen** täglich online: ca. 65% nutzen **täglich soziale Netzwerke** (TikTok, Instagram, Snapchat usw.) und ca. 20% **gamen** täglich (Tabelle I). Musik/Radio/Podcast hören und Filme/Serien streamen, sind in dieser Altersgruppe ebenfalls beliebt (ca. 48% bzw. 20% täglich). Etwa 10% der 11- bis 15-Jährigen nutzen das Internet für ihre **Hausaufgaben**.

Zwischen den 11- und den 15-Jährigen ist ein Anstieg der Häufigkeit von Online-Aktivitäten zu beobachten, mit der Ausnahme von Games, deren tägliche Nutzung zwischen den Altersgruppen tendenziell abnimmt, allerdings nur bei den Mädchen. Bei den 11- bis 15-Jährigen ist die tägliche Nutzung sozialer Netzwerke bei den Mädchen weiter verbreitet als bei den Jungen, während beim Gaming das Gegenteil der Fall ist.

Die grosse Mehrheit der 11- bis 15-Jährigen kommuniziert online

Im Jahr 2022 hatten über 90% der **11- bis 15-Jährigen mindestens gelegentlich Online-Kontakt** (alle Personen zusammengenommen); ca. 39% hatten mehrmals täglich Online-Kontakt und ca. 17% fast den ganzen Tag (Tabelle I). Während sich die Häufigkeit von Online-Kontakten nach Geschlecht/Geschlechtsidentität kaum unterscheidet, steigt sie zwischen den Altersgruppen stark an. Die Gewohnheiten in diesem Bereich sind mit denen von 2018 vergleichbar.

Die 11- bis 15-Jährigen, die **mit hoher Intensität** - fast den ganzen Tag - **online kommunizieren**, haben hauptsächlich Kontakt mit **engen Freundinnen und Freunden** (ca. 11 %), gefolgt von **anderen Personen wie Eltern, Geschwistern, Mitschülerinnen und -schülern und Lehrpersonen** (ca. 7 %). Danach folgen **Freundinnen und Freunde aus einem grösseren Freundeskreis** (ca. 4%) und **Freundinnen und Freunde aus dem Internet** (ca. 3%). Diese Hierarchie, die mit derjenigen im Jahr 2018 identisch ist, gilt für Mädchen und Jungen gleichermaßen, ändert sich jedoch mit dem Alter: Bei den 11-Jährigen sind andere bekannte Personen (Eltern, Geschwister usw.) die vorrangigen Kontakte, während enge Freundinnen und Freunde im Alter von 13 Jahren an Bedeutung gewinnen.

Etwa 7% der 11- bis 15-Jährigen weisen eine problematische Nutzung sozialer Netzwerke auf

Wie schon 2018 befasste sich die HBSC-Studie auch 2022 mit der problematischen Nutzung sozialer Netzwerke, d. h. einem Kontrollverlust über die Nutzung (in der Regel über die dafür verwendete Zeit) mit negativen Auswirkungen auf die Gesundheit, die sozialen Beziehungen und die schulischen Leistungen.

Tabelle I: Überblick – **Online-Verhalten**, bei 11- bis 15-Jährigen resp. bei 14- und 15-Jährigen im Jahr 2022 und Vergleich mit 2018 (HBSC)

		TOTAL (%)	TOTAL JUNGEN (%)	TOTAL MÄDCHEN (%)	VERGLEICH 2018-2022 TOTAL ^d	
11- bis 15-Jährige						
Online (alle Dienste zusammengefasst)	Täglich	82.4	81.2	83.6	-	
Auf soziale Netzwerke gehen	Täglich	64.6	60.9	68.1	-	
Musik/Radio/Podcast hören	Täglich	48.1	40.1	55.7	-	
Gamen	Täglich	19.7	32.0	7.9	-	
Filme/Serien streamen	Täglich	19.5	18.8	20.1	-	
Internet für Hausaufgaben nutzen	Täglich	9.8	9.4	10.2	-	
Online-Kontakte (alle Personen zusammengefasst) ^a	Fast die ganze Zeit am Tag	17.3	15.5	19.1	stabil	n.s.
Online-Kontakte mit engen Freundinnen und Freunden	Fast die ganze Zeit am Tag	10.5	8.1	12.6	stabil	n.s.
Online-Kontakte mit Personen, die man aus dem Internet kennt	Fast die ganze Zeit am Tag	2.5	2.4	2.7	stabil	n.s.
Problematische Nutzung von Sozialen Netzwerken	≥ 6 Punkte auf der SMDS-Skala ^b	7.1	4.4	9.7	Anstieg	***
Häufig auf soziale Netzwerke gehen, um vor negativen Gefühlen zu fliehen	Ja	44.7	36.3	52.4	Anstieg	***
Opfer von Mobbing in der Schule	≥ 2 oder 3 Vorfälle pro Monat	7.0	6.3	7.6	stabil	n.s.
Hat andere in der Schule gemobbt	≥ 2 oder 3 Vorfälle pro Monat	2.5	3.3	1.6	stabil	n.s.
Opfer von Online-Mobbing	≥ 1 Vorfall in den letzten Monaten	11.4	8.2	14.3	Anstieg	***
Hat andere online gemobbt	≥ 1 Vorfall in den letzten Monaten	4.9	6.1	3.8	stabil	n.s.
14- und 15-Jährige, die mindestens gelegentlich gamen						
Problematisches Gaming-Verhalten	≥ 5 Punkte auf der IGDT-10-Skala ^c	2.8	3.0	2.3	-	
Gamen, um negative Stimmung abzubauen	Häufig	17.7	18.4	16.4	-	

Bemerkungen : Die Resultate (Totale) basieren auf ungewichteten Daten und werden daher nur zur allgemeinen Orientierung dargestellt (siehe Unterkapitel 2.3)

^a Beinhaltet Kontakte mit engen FreundInnen, FreundInnen aus einem grösseren Freundeskreis, FreundInnen, die man aus dem Internet kennt, aber vorher nicht kannte, und andere Personen als FreundInnen

^b *The Social Media Disorder Scale* von van den Eijnden und Kollegen (2016)

^c *Internet Gaming Disorder Test-10 items* von Király und Kollegen (2017)

^d Δ zwischen 2018 und 2022: statistischer Signifikanztest für den Unterschied zwischen 2018 und 2022 (Total der 11- bis 15-Jährigen resp. der 14- und 15-Jährigen). Signifikanzniveau: *** = $p < .001$; n.s. = nicht signifikant

Die **11- bis 15-Jährigen, die die Fragen zum Online-Kontakt beantworteten** (J: ca. 97%; M: ca. 97%), beantworteten die neun Fragen der SMDS-Skala⁶, die jeweils Anzeichen beschreiben, die auf eine problematische Nutzung hindeuten können (Tabelle I). Nach dieser Skala weisen Jugendliche, die mindestens sechs dieser Fragen mit "Ja" beantwortet haben, **eine problematische Nutzung sozialer Netzwerke** auf. Ca. 7% der 11- bis 15-Jährigen - d.h. ca. 30'000 Jugendliche in der Schweiz - sind davon betroffen. Mädchen (ca. 10%) sind stärker betroffen als Jungen (ca. 4%), was bei den Mädchen einen

⁶ Kurze Version der Skala *The Social Media Disorder Scale* von van den Eijnden und Kollegen (2016).

Anstieg im Vergleich zu 2018 bedeutet. Die 13-Jährigen sind stärker betroffen als die 11- und 15-Jährigen, vor allem bei den Mädchen.

Einige Fragen erhielten, wie schon 2018, deutlich mehr Zustimmung als andere - insbesondere "soziale Netzwerke häufig genutzt, um vor negativen Gefühlen zu fliehen" (ca. 45% der 11- bis 15-Jährigen) und "versucht, weniger Zeit auf sozialen Netzwerken zu verbringen, aber es nicht geschafft" (ca. 40%) - sind zudem seit 2018 stark angestiegen. Es ist möglich, dass der Anstieg der Prävalenz der problematischen Nutzung sozialer Netzwerke zwischen 2018 und 2022 die besonderen Umstände der COVID-19-Pandemie zum Zeitpunkt der Befragung in den Schulklassen widerspiegelt.

Etwa 3% der 14- und 15-Jährigen, die gamen, weisen ein problematisches Gaming-Verhalten auf

Es kommt vor, dass junge Spielerinnen und Spieler die Kontrolle über ihr Gaming-Verhalten (in der Regel über die Zeit, die sie damit verbringen) verlieren, was negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit, ihre sozialen Beziehungen und ihre schulischen Leistungen haben kann. Man spricht dann von einer problematischen Nutzung, die bis zu einer (suchtartigen) Videospieldnutzungsstörung führen kann⁷.

Im Jahr 2022 wurden im Rahmen der HBSC-Studie zum ersten Mal Daten über das problematische Gaming-Verhalten erhoben. Die **14- und 15-Jährigen, die zumindest gelegentlich gamen** (J: ca. 97%; M: ca. 64%), beantworteten die zehn Fragen der IGDT-10-Skala⁸, die jeweils Anzeichen beschreiben, die auf eine problematische Nutzung hindeuten können. Gemäss dieser Skala weisen Jugendliche, die in den letzten 12 Monaten mindestens fünf dieser Anzeichen häufig erlebt haben, ein **problematisches Gaming-Verhalten** auf. Ca. 3% der 14- und 15-jährigen Spielerinnen und Spieler wären demnach betroffen, ohne nennenswerte Unterschiede nach Geschlecht/Geschlechtsidentität und Alter.

Die Fragen, die am häufigsten mit «oft» beantwortet wurden, waren «Hast du gegamt, um eine negative Stimmung abzubauen (z. B. Hilflosigkeit, Schuldgefühle oder Angst)?» (ca. 18 % der 14- und 15-jährigen Spielerinnen und Spieler) und «Wenn du nicht am Gamen warst, wie häufig hast du über das Gamen fantasiert, an frühere Spielsitzungen oder an das nächste Spiel gedacht?» (ca. 13 %).

Mobbing findet auch in der digitalen Welt statt

Im Jahr 2022 gaben etwa 11% der 11- bis 15-Jährigen an, in den letzten Monaten mind. einmal **im Internet gemobbt⁹ worden** zu sein. Mädchen (ca. 14%) waren häufiger Opfer als Jungen (ca. 8%). Damit sind die 11- bis 15-Jährigen dem Risiko von Online-Mobbing stärker ausgesetzt als im Jahr 2018.

Zudem gaben ca. 5% der 11- bis 15-Jährigen an, in den letzten Monaten mind. einmal **eine andere Person online gemobbt zu haben¹⁰**. Jungen (ca. 6%) haben etwas häufiger gemobbt als Mädchen (ca. 4%).

⁷ Das ICD-11 (11. internationale statistische Klassifikation der Krankheiten) beinhaltet (suchtartige) Videospieldnutzungsstörung (*Gaming disorder offline or online*; WHO, 2019).

⁸ *Internet Gaming Disorder Test-10-Items-Skala* von Király und Kollegen (2017)

⁹ Definition im Rahmen der HBSC-Studie: «Jemand hat dir gemeine Nachrichten geschickt, oder solche über dich verbreitet; gemeine Pinnwand-Einträge gepostet; eine Internetseite erstellt, die sich über dich lustig macht; ohne Erlaubnis unvorteilhafte oder unangemessene Fotos von dir gepostet oder sie mit anderen geteilt».

¹⁰ Definition im Rahmen der HBSC-Studie: «Gemeine Nachrichten geschickt, oder solche verbreitet; gemeine Pinnwand-Einträge gepostet; eine Internetseite erstellt, die sich über jemanden lustig macht; ohne Erlaubnis unvorteilhafte oder unangemessene Fotos von jemandem gepostet oder sie mit anderen geteilt».

Summary

The study *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*

In 2022 9345 schoolchildren aged 11 to 15 participated in the international *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* survey in Switzerland. The participation rate of the randomly selected classes in 5th to 9th grade (7th to 11th year HarmoS) was 74.2% (636 out of 857 classes).

The HBSC study is a nationally representative multi-theme monitoring study on health and health behaviours in young adolescents.

This HBSC research report describes the **national results of the HBSC 2022 survey** on online behaviours among 11- to 15-year-olds in Switzerland.

The majority of schoolchildren aged 11 to 15 are online every day

In 2022 about 82% of the **11- to 15-year-olds** were online every day: about 65% **use social media** (TikTok, Instagram, Snapchat, etc.) **every day** and about 20% play **video games** every day (Table I). **Listening to music/radio/podcasts** and **streaming movies/series**, are also popular in this age group (about 48% resp. 20%). About 10% of the 11- to 15-year-olds use the Internet for **homework**.

There is an increase in the frequency of online activities between the 11-year-olds and the 15-year-olds, except for video games, where daily use tends to decrease between the age groups, however only among girls. Among the 11- to 15-year-olds, using social networks every day is more common among girls than among boys, while the opposite is observed for video games.

Most of the 11- to 15-year-olds communicate online

In 2022, more than 90% of the **11- to 15-year-olds had at least occasional online contact** (all people considered together); about 39% had contact several times a day and about 17% almost all day long (Table I). While the frequency of online contact does not vary much by sex/gender, it increases sharply between the age groups. Habits in this area are comparable to those in 2018.

11- to 15-year-olds who **communicate online at a high frequency** - almost all day long - mainly have contact with their **close friends** (about 11%), followed by other **people such as parents, siblings, classmates and teachers** (about 7%). **Friends from a larger circle** (about 4%) and **friends they got to know through the internet but didn't know before** come next (about 3%). This hierarchy, identical to that observed in 2018, is the same for girls and boys, but changes according to age: among the 11-year-olds, other known people (parents, siblings, etc.) are the primary contacts, while close friends gain significance from age 13 onwards.

About 7% of the 11- to 15-year-olds have a problematic social media use

In 2022, as in 2018, the HBSC study looked at the problematic social media use, i.e. a loss of control over its use (in general the time spent on them), with significant negative repercussions for health, social relationships and academic performance.

Table I : Overview – **online behaviours**, in 11- to 15-year-olds and in 14- and 15-year-olds respectively, in 2022 and comparison to 2018 (HBSC)

		TOTAL (%)	TOTAL BOYS (%)	TOTAL GIRLS (%)	COMPARISON 2018-2022 TOTAL ^d	
11- to 15-year-olds						
Online (all activities considered together)	Every day	82.4	81.2	83.6	-	
Using social networks	Every day	64.6	60.9	68.1	-	
Listening to music/radio/podcasts	Every day	48.1	40.1	55.7	-	
Gaming	Every day	19.7	32.0	7.9	-	
Streaming movies/series	Every day	19.5	18.8	20.1	-	
Using the Internet for homework	Every day	9.8	9.4	10.2	-	
Online contacts (all people considered together)^a	Almost all day long	17.3	15.5	19.1	stable	n.s.
Online contacts with close friends	Almost all day long	10.5	8.1	12.6	stable	n.s.
Online contacts with Internet friends	Almost all day long	2.5	2.4	2.7	stable	n.s.
Problematic social media use	≥ 6 points on the SMDS ^b	7.1	4.4	9.7	increase	***
Using social networks to forget about negative feelings	Yes	44.7	36.3	52.4	Increase	***
Victim of bullying at school	≥ 2 or 3 occurrences per month	7.0	6.3	7.6	stable	n.s.
Has engaged in bullying at school	≥ 2 or 3 occurrences per month	2.5	3.3	1.6	stable	n.s.
Victim of cyberbullying	≥1 occurrence in the past few months	11.4	8.2	14.3	increase	***
Has engaged in cyberbullying	≥1 occurrence in the past few months	4.9	6.1	3.8	stable	n.s.
14- AND 15-year-olds who game at least occasionally						
Problematic gaming	≥ 5 points on the IGDT-10 scale ^c	2.8	3.0	2.3	-	
Gaming to relieve negative mood	Often	17.7	18.4	16.4	-	

Notes : The results (totals) presented in this table are based on unweighted data and therefore presented for general orientation only (see chapter 2.3).
^a Includes contacts with close friends, friends form a larger circle, friends they got to know through the internet but they didn't know before, other people than friends
^b *The Social Media Disorder Scale* from van den Eijnden and colleagues (2016)
^c *Internet Gaming Disorder Test-10 items* from Király and colleagues (2017)
^d Δ between 2018 and 2022: statistical significance test for difference between 2018 and 2022 (11- to 15-year-olds and 14- and 15-year-olds considered together). Significance level: *** = p < .001 ; n.s. = not significant

The **11- to 15-year-olds who answered the questions on online contacts** (B: about 97%; G: about 97%) answered the nine questions of the SMDS¹¹, each of which corresponds to a sign suggesting a problematic use (Table I). According to this scale, schoolchildren who answered 'Yes' to at least six of these questions have a **problematic social media use**. About 7% of the 11- to 15-year-olds - or about 30000 young adolescents in Switzerland - are affected. Girls (about 10%) are more affected than boys (about 4%), which indicates an increase for girls compared to 2018. The 13-year-olds are more affected than the 11- and 15-year-olds, especially among girls.

Some questions, as in 2018, received much more agreement than others - notably « having used social media often to escape from negative feelings » (ca. 45% of 11- to 15-year-olds) and « having tried to spend

¹¹ Short version of *The Social Media Disorder Scale* from van den Eijnden and colleagues (2016).

less time on social media, but failed » (ca. 40%) - have increased significantly since 2018. This increase in the prevalence of problematic social media use between 2018 and 2022 reflects probably the particular circumstances related to the COVID-19 pandemic at the time the survey was conducted in the classes.

About 3% of the gamers aged 14 to 15 have a problematic video game use

Some young gamers lose control of their gaming (in general, the time they spend gaming), with significant negative repercussions for their health, social relationships and academic performance. This is known as problematic use, which can lead to gaming (addictive) disorder ¹².

In 2022, for the first time, the HBSC study collected data on problematic video game use. The 14- and 15-year-olds who game at least occasionally (B: about 97%; G: about 64%) answered the ten questions of the IGDT-10 scale¹³, each of which representing a sign of a problematic use (Table I). According to this scale, schoolchildren who had often experienced at least five of these signs in the past 12 months show a **problematic video game use**. About 3% of 14- and 15-year-old gamers are affected, with no significant difference according to sex/gender or age.

The questions that received the most « often » responses were « Have you played to relieve a negative mood (for instance helplessness, guilt, or anxiety)? » (about 18% of gamers aged 14 and 15) and « When you were not playing, how often have you fantasized about gaming, thought of previous gaming sessions, and/or anticipated the next game? » (about 13%).

Bullying also occurs in the digital world

In 2022, about 11% of 11- to 15-year-olds said they **had been cyberbullied**¹⁴ at least once in the past few months. Girls (about 14%) were more likely to be victims than boys (about 8%) (Table I). This means that 11- to 15-year-olds are more likely to be bullied online than in 2018.

Furthermore, about 5% of 11- to 15-year-olds said they **had engaged in cyber-bullying**¹⁵ at least once in the past few months. Boys (about 6%) were slightly more likely to be bullies than girls (about 4%).

¹² The ICD-11 (11th International Classification of Diseases) includes (addictive) gaming disorder offline or online; (WHO, 2019).

¹³ Internet Gaming Disorder Test-10-Items-Skala from Király and Kollegén (2017)

¹⁴ Definition for the HBSC Study: «Someone sent mean instant messages, email or text messages about you; wall postings; created a website making fun of you; posted unflattering or inappropriate pictures of you online without permission or shared them with others».

¹⁵ Definition for the HBSC Study: «You sent mean instant messages, email or text messages; wall postings; created a website making fun of someone; posted unflattering or inappropriate pictures online without permission or shared them with others».

1 Introduction

1.1 Monde numérique : de nombreux aspects positifs mais des risques à prévenir

Le monde numérique comporte de nombreux aspects positifs, tant par les commodités pratiques qu'ils offrent au quotidien que par la multitude de contenus auxquels il donne accès. Certains fonctionnalisés ou services en ligne présentent toutefois des risques pour la santé et le développement psychosocial des jeunes. Une utilisation appropriée, responsable et en toute sécurité des outils du numérique est ainsi devenue un enjeu de santé publique. Au niveau fédéral, les usages problématiques en ligne sont l'un des thèmes de la Stratégie nationale Addictions de l'Office fédéral de la santé publique (Office fédéral de la santé publique, 2015).

En matière de santé des jeunes, l'utilisation des écrans et des services auxquels Internet donne accès s'accompagnent d'opportunités et de risques, sachant que les travaux de recherche consacrés jusqu'à présent à cette thématique se sont surtout penchés sur leurs aspects négatifs et sont pour l'essentiel de nature corrélationnelle. Sur le plan physique, on peut prendre l'exemple des habitudes d'utilisation prolongée des écrans, qui peuvent entraîner des yeux fatigués, secs ou larmoyants, tandis que l'exposition à leur lumière bleue peut retarder l'endormissement et les notifications reçues pendant la nuit peuvent perturber le sommeil. S'ajoutent à cela les troubles musculo-squelettiques liés à des habitudes de mauvaise posture devant l'écran et autres facteurs d'ordre ergonomique. Le temps passé dans le monde digital peut en outre, s'il est important, empiéter sur des activités favorable à la santé, notamment l'activité physique, favorisant alors un style de vie sédentaire. (Waller et Meidert, 2020) Sur le plan psychique, et sans non plus prétendre être exhaustif ici, il semble bien exister un lien entre les images de corps idéalisées véhiculées sur Internet et l'insatisfaction voire le mal être de certain-e-s jeunes par rapport à leur propre image corporelle. Il existe également, en rapport avec certains services disponibles en ligne, un risque de perte de contrôle de leur utilisation (en principe du temps qui leur est consacré) voire de trouble de type addictif, avec des répercussions négatives importantes pour les personnes touchées (Notari et al, 2022). Enfin, les victimes de (cyber-)harcèlement sont notamment vulnérables à la dépression et aux troubles anxieux (Debardieux, 2011).

Dans ses recommandations pour l'utilisation des médias numériques destinées aux parents, au personnel éducatif et aux personnes de référence d'enfants de 6 à 13 ans (Süss & Waller, 2020a) et de jeunes de 12 à 18 ans (Süss & Waller, 2020b), la plateforme nationale Jeunes et médias souligne, entre autres, l'importance de veiller à une organisation équilibrée du temps libre entre activités online et offline, de fixer ensemble des règles pour la durée resp. des moments de la journée pour l'usage des écrans, de prendre au sérieux leur rôle de modèle et d'encourager une utilisation positive et créative des médias. Jeunes et médias rappelle en outre que chaque enfant se développe d'une manière qui lui est propre, si bien que les contenus (vidéos, films, programmes télévisés, application, jeux vidéo, etc.) devraient être adaptés non seulement à son âge mais aussi à son stade de développement. Les jeunes qui fréquentent l'école primaire devraient être accompagné-e-s par les adultes dans leur utilisation d'Internet puis, à mesure de leur avancée dans l'adolescence, ils-elles peuvent progressivement se passer de ce soutien, sachant que les adultes doivent continuer de s'intéresser et rester disponibles pour ce sujet.

1.2 Objectifs du rapport de recherche

Ce rapport de recherche présente les résultats nationaux relatifs aux comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse en 2022 et leur évolution par rapport à 2018. Des mises à plat détaillées (données agrégées)

de tous les indicateurs relatifs à ce thème, sous forme de **tableaux standards** (format Excel) sont téléchargeables depuis le site Internet dédié au projet (www.hbsc.ch).

Cerner et suivre l'évolution des comportements d'usage - Cette enquête s'intéresse tout d'abord à la fréquence de diverses pratiques en ligne et aux contacts en ligne, puis spécifiquement aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo, sous l'angle de leur usage problématique. Enfin, il aborde le phénomène du harcèlement, que ce soit dans le monde numérique ou à l'école.

Évaluer la situation après deux ans de pandémie de COVID-19 - L'étude HBSC offre l'opportunité unique d'établir une comparaison entre l'année 2018 et l'année 2022, soit après près de deux ans de pandémie de COVID-19. Ce deuxième point de mesure intervient à un moment où elle n'avait que peu faibli (en février et mars 2022 le monde scolaire était encore exposé à ses conséquences négatives).

Ce rapport de recherche HBSC 2022 a été précédé d'un rapport de recherche dédié à la consommation de substances psychoactives (Delgrande Jordan et al., 2023a) et sera suivi d'autres rapports thématiques sur la santé et le bien-être, l'alimentation, l'activité physique ainsi que l'image du corps et le statut pondéral.

2 La méthode en bref

La méthode de l'enquête HBSC 2022 est décrite en détail dans le rapport méthodologique de Delgrande Jordan et collègues (2023b). Ainsi, nous nous concentrons dans ce chapitre sur quelques informations méthodologiques centrales et renvoyons à cet autre rapport pour de plus amples informations sur la méthode.

L'étude a été autorisée par la Commission cantonale d'éthique de la recherche sur l'être humain du Canton de Vaud (CER-VD). Les six autres Commissions d'éthique suisses (<https://swissethics.ch/en/ethikkommissionen>) ont approuvé la réalisation de cette enquête dans les 23 cantons qui ont consenti à la réalisation de l'enquête sur leur territoire (project ID : 2021-023398).

2.1 Échantillonnage, questionnaires et taux de participation

Pour l'enquête nationale HBSC 2022, 857 classes ont été sélectionnées au hasard parmi l'ensemble des classes de 5^e à 9^e années de programme (7^e à 11^e années HarmoS) des établissements publics des 23 cantons ayant donné leur autorisation pour la réalisation de l'enquête (BS, NW, AI ont refusé). Il s'agit ainsi d'un échantillonnage par grappes (*cluster sampling*).

L'enquête HBSC est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, qui existe deux versions. La version courte est destinée aux élèves des 5^e à 7^e années de programme (7^e à 9^e années HarmoS), âgé-e-s pour la plupart de 11 à 13 ans. La version longue, quant à elle, s'adresse aux élèves des 8^e et 9^e années de programme (10^e et 11^e années HarmoS), âgé-e-s pour la plupart de 14 et 15 ans. Les élèves ont rempli le questionnaire de façon anonyme en classe, durant une période de cours. La passation des questionnaires s'est étendue de mars à fin juin 2022.

La participation des élèves à l'enquête était volontaire et les réponses des élèves sont strictement confidentielles. Au préalable, un formulaire de consentement tacite a été envoyé aux parents. Au total, 636 des 857 classes sélectionnées au hasard ont pris part à l'enquête (taux de participation au niveau des classes : 74.2%). L'échantillon national HBSC 2022 comprend ainsi 9'345 élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans.

2.2 Analyses statistiques

Les différences de prévalence entre les garçons et les filles décrites dans ce rapport ont été soumises à des tests statistiques du khi carré (χ^2), de même que les différences entre les groupes d'âge et entre deux années d'enquête. Les résultats de ces tests sont mentionnés dans les tableaux ou en note de bas de page. Les tests statistiques ont été calculés au moyen du logiciel statistique Stata 17.0 (Stata Corp, 2021) en recourant à la fonction «svy», qui ajuste les statistiques de test (valeur F) afin de tenir compte de l'effet du plan d'échantillonnage (*design effect*) lié à l'échantillonnage par grappes. Le seuil de signification est fixé à 5%.

Les résultats sont stratifiés selon le sexe/genre. Dans le cadre de l'enquête HBSC, la question détaillée sur l'identité de genre (question internationale facultative reprise par certains pays seulement, dont la Suisse) a été posée uniquement aux élèves les plus âgé-e-s (version longue du questionnaire). En revanche, la question internationale obligatoire (« Es-tu un garçon ou une fille? »), qui ne permet quant à elle, pas de savoir si les élèves ont répondu en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre, a été posées à l'ensemble des 11 à 15 ans. Afin de disposer d'un même indicateur pour les 11, 12, 13, 14 et 15 ans et de garantir la comparabilité des résultats avec ceux des autres pays participants, c'est cette seconde question variable (binaire) qui a dû être utilisée pour l'ensemble des analyses présentées dans ce rapport de recherche (stratification par sexe/genre).

2.3 Stratification et pondération

Chaque nouvelle enquête HBSC est basée sur un nouvel échantillon national représentatif d'élèves âgé·e·s de 11 à 15 ans en Suisse. Or, pour chaque enquête nationale HBSC, la distribution des élèves selon le sexe/genre et l'âge (c'est-à-dire les groupes d'âge 11, 12, 13, 14 et 15 ans) de l'échantillon diffère légèrement de leur distribution au sein de la population totale effective des 11 à 15 ans en Suisse pour l'année d'enquête correspondante. En conséquence, afin d'éviter des biais d'interprétation, les comparaisons à travers le temps sont effectuées par sous-groupes d'âge et de sexe/genre combinés (par exemple garçons de 11 ans, filles de 11 ans, garçons de 13 ans etc.).

Pour des totaux, par exemple pour l'ensemble des filles de 11 à 15 ans, pour l'ensemble des garçons de 11 à 15 ans ou pour le total des garçons et des filles de 11 à 15 ans, il faut recourir à une pondération des résultats par rapport à la population totale effective de l'année correspondante. Pour cela, une variable de pondération doit être créée au moyen des chiffres de la structure par sexe/genre et âge (garçons et filles de 11, 12, 13, 14 et 15 ans) de la population résidente permanente suisse de l'année en question mis à disposition par l'OFS. Comme les chiffres définitifs de la population résidente permanente pour l'année 2022 (STATPOP 2022) seront publiés par l'OFS après la publication du présent rapport de recherche, une pondération des totaux n'a pas été possible¹⁶. En conséquence, **les totaux (non pondérés)** présentés dans ce rapport pour l'année 2022 le sont **seulement à titre indicatif**, raison pour laquelle ils apparaissent en caractères gris dans les tableaux.

2.4 Description des échelles d'usage problématique

2.4.1 Échelle 'The Social Media Disorder Scale' (SMDS)

L'échelle *The Social Media Disorder Scale* (SMDS) a été développée par van den Eijnden et collègues (2016), en adoptant les neuf critères du *Internet Gaming Disorder* (IGD) suggérés par le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, dans son annexe soumise à des recherches supplémentaires avant inclusion comme diagnostic ; APA, 2013). Cet instrument, composé de neuf items, est une batterie de questions obligatoire de l'enquête internationale HBSC (*mandatory item*). L'échelle de score correspondante, qui s'obtient en comptabilisant les réponses 'Oui' données aux neuf items, varie de 0 à 9 (pour le détail des items voir point 3.2.3.1).

Pour les jeunes de 11 à 15 ans, le protocole de recherche international de l'étude HBSC a retenu un *cut off* de 6 points sur 9 pour rendre compte d'un comportement qui serait un 'usage problématique des réseaux sociaux'¹⁷ (*'problematic media use'*¹⁸). Le choix de cette terminologie a pour but de rappeler qu'à ce jour ni le DSM-5, ni la Classification internationale des maladies de l'OMS (CIM-11 ; *International classification of diseases* ; WHO, 2019) n'inclut un diagnostic spécifique pour un trouble (de type addictif) lié à l'usage des réseaux sociaux. Les travaux récents de Boer et collègues (2022) suggèrent une validité de ce seuil

¹⁶ Une comparaison entre totaux non pondérés et totaux pondérés pour les principaux indicateurs de l'enquête HBSC 2018 montre que les différences entre les deux sont ténues. En effet, les différences sont de quelques dixièmes de point de pourcentage seulement.

¹⁷ Termes utilisés par les auteur·e·s de cet instrument

¹⁸ Termes utilisés par le réseau international HBSC

de six points ou plus, mais des travaux de recherche doivent encore être menés pour être en mesure de le confirmer, en particulier auprès d'échantillons cliniques (Šablaturová et al, 2022).

Concernant les dimensions sous-jacentes aux neuf items composants la SMDS (pour le détail des items voir point 3.2.3.2), les résultats d'une analyse en composantes principales après rotation Varimax donnent un modèle à un unique facteur (valeur propre = 2.81 ; 31.2% de la variance totale expliquée). On trouve le détail des coefficients de saturation dans le Tableau 1. La cohérence interne entre les neuf items peut être estimée suffisante (alpha de Cronbach = 0.717¹⁹). En cas de suppression de l'un des 9 items, quel que soit l'item, l'alpha de Cronbach s'en trouve réduit.

Tableau 1 – Échelle SMDS - Résultat d'une analyse en composantes principales (résultat à 1 facteur – coefficients de saturation) et analyse de fiabilité (Alpha de Cronbach) (HBSC 2022 ; n = 8'180 11 à 15 ans)

No de l'item dans le Tableau 5	Libellé court de l'item ^a	Coefficient de saturation Facteur 1	Alpha de Chronbach
3	pas pouvoir penser à autre chose	0.617	0.682
4	se sentir mécontent·e	0.595	0.687
7	se sentir mal	0.588	0.668
2	essayer de passer moins de temps	0.474	0.707
9	délaisser d'autres activités	0.484	0.702
5	se disputer avec d'autres personnes	0.610	0.684
8	mentir au parents ou ami·e·s	0.518	0.698
1	échapper à des sentiments négatifs	0.534	0.696
6	conflits sérieux avec la famille	0.588	0.688

Remarque: ^a Pour le libellé complet des items, voir le Tableau 5

2.4.2 Échelle 'Internet Gaming Disorder Test-10 items' (IGDT-10)

L'échelle *Internet Gaming Disorder Test-10 items* (IGDT-10) a été développée par Király et collègues (2017). L'IGDT-10 s'appuie sur les neuf critères suggérés par le DSM-5 pour le *Internet Gaming Disorder* (IGD ; dans son annexe soumise à des recherches supplémentaires avant inclusion comme diagnostic ; APA, 2013) et a été validé (seulement ses propriétés psychométriques) dans plusieurs pays et langues Király et collègues (2019).

Chacun des neuf critères du DSM-5 a été opérationnalisé par Király et collègues à travers un item, excepté le neuvième critère, qui a été opérationnalisé au moyen de deux items distincts vu sa bidimensionnalité ('relations importantes' et 'résultats scolaires')²⁰. Pour chaque item, les réponses possibles sont 'Jamais', 'Parfois' et 'Souvent'. L'échelle de score correspondante, qui s'obtient en comptabilisant les réponses 'Souvent' données aux dix items, varie de 0 à 9 (pour le détail des items voir point 3.3.2.1), sachant que ceux et celles qui ont répondu 'Souvent' aux questions No 7 'résultats scolaire' et/ou 10 'relations importantes' (voir Tableau 7) ne se voient attribuer qu'un seul point. Pour l'étude HBSC le calcul du score a été effectué selon le procédé proposé par les auteur·e·s de l'échelle.

¹⁹ Eijnden et collègues (2016) avaient trouvé un Alpha de Cronbach de 0.76 dans un premier échantillon et 0.82 dans un second échantillon.

²⁰ Critère diagnostique du DSM-5 correspondant : « A mis en péril ou perdu une relation importante, un emploi ou une possibilité d'éducation ou de carrière en raison de sa participation à des jeux sur Internet ».

La limite la plus importante de cet instrument de mesure concerne la possibilité actuelle de mesurer correctement le «trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo» de la Classification internationale des maladies (CIM-11; WHO, 2019). L'IGDT-10 a néanmoins été utilisé dans le cadre de l'étude HBSC Suisse, car au moment de ses préparatifs il s'agissait de l'une des deux échelles de mesure retenues – par élimination et non parce qu'elles paraissaient clairement optimales pour mesurer ce trouble – par le groupe d'expert·e·s ayant pris part à un état des lieux des instruments disponibles pour inclusion dans des enquêtes populationnelles (Notari et al., 2022). De plus, le *cut off* de 5 points sur 9 proposé par les auteur·e·s de l'IGDT-10 n'a pas été validé auprès d'échantillons cliniques et devraient encore l'être.

Concernant les dimensions sous-jacentes aux dix items composants l'IGDT-10 (pour le détail de la numérotation de ces items voir le point 3.3.2.1), les résultats d'une analyse en composantes principales après rotation Varimax donnent un modèle à deux facteurs. Si l'on tente – avec difficulté – de nommer le construit latent mesuré par chacun des deux facteurs, le premier pourrait être celui de signes comportementaux (items No 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 ; valeur propre = 3.21 ; 32.1% de la variance totale expliquée) et le second celui de conséquences négatives en lien avec la vie sociale et scolaire (items No 3, 5, 7, 9, 10 ; valeur propre = 1,01 ; 10.1% de la variance totale expliquée). À noter que les items 3 et 7 sont rattachés aux deux facteurs. Le Tableau 2 donne le détail des coefficients de saturation. La cohérence interne entre les dix items peut être estimée suffisante (alpha de Cronbach = 0.756²¹). En cas de suppression de l'un des 10 items, quel que soit l'item, l'alpha de Cronbach s'en trouve réduit.

Tableau 2 – Échelle IGDT-10 - Résultat d'une analyse en composantes principales (résultat à 2 facteurs – coefficients de saturation) et analyse de fiabilité (Alpha de Cronbach) (HBSC 2022 ; n = 2'012 14 et 15 ans)

No de l'item dans le Tableau 7	Libellé court de l'item ^a	Coefficient de saturation Facteur 1	Coefficient de saturation Facteur 2	Alpha de Chronbach
2	rêvasser au fait de jouer	0.722	0.052	0.732
8	se sentir agité-e, irritable etc.	0.595	0.272	0.727
4	besoin de jouer plus souvent	0.684	0.050	0.736
5	ne pas réussir à réduire le temps de jeu	0.260	0.331	0.753
6	jouer plutôt que voir les ami-e-s	0.512	0.255	0.736
3	jouer malgré les conséquences négatives	0.456	0.482	0.721
9	essayer de cacher à son entourage	0.083	0.730	0.740
1	soulager une humeur négative	0.541	0.236	0.736
10	mettre en danger une relation	0.057	0.723	0.746
7	mettre en danger les résultats scolaires	0.319	0.584	0.728

Remarque: ^a Pour le libellé complet des items, voir le Tableau 7

²¹ Király et collègues (2017) avaient trouvé un Alpha de Cronbach de 0.68.

3 Résultats

3.1 Fréquence de l'usage des services en ligne

À quelle fréquence les 11 à 15 ans utilisent-ils-elles les services disponibles en ligne? En 2022, environ 82% des 11 à 15 ans en utilisaient au moins un chaque jour, les garçons à peu près autant que les filles (Tableau 3). D'environ 64% chez les 11 ans, cette part augmente progressivement entre les groupes d'âge pour atteindre environ 95% chez les 15 ans.

Tableau 3 – Proportions des 11 à 15 ans qui ont un **usage quotidien de services en ligne**, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^a	Total 11-15 ans
		%	%	%	%	%	Chi2 ajusté	%
Tous types de services en ligne confondus	garçons	65.5	73.1	85.2	89.4	93.4	***	81.2
	filles	63.3	76.2	88.7	94.2	96.6	***	83.6
	total	64.3	74.7	87.0	91.8	95.0	***	82.4
utiliser les réseaux sociaux (TikTok, Instagram, Snapchat, etc.)	garçons	30.7	50.0	67.3	75.6	81.7	***	60.9
	filles	34.8	54.4	77.4	85.8	88.5	***	68.1
	total	32.8	52.2	72.6	80.8	85.2	***	64.6
écouter de la musique/la radio/un podcast	garçons	27.5	30.3	35.8	48.8	60.4	***	40.1
	filles	33.0	44.0	54.7	71.6	76.8	***	55.7
	total	30.4	37.1	45.7	60.3	68.9	***	48.1
jouer à des jeux vidéo	garçons	30.0	30.5	35.7	32.6	31.0	n.s.	32.0
	filles	8.9	10.0	8.0	7.0	5.3	***	7.9
	total	19.0	20.4	21.3	19.8	17.7	n.s.	19.7
regarder des films/séries en streaming (Netflix, etc.)	garçons	16.3	16.5	18.3	20.9	22.7	***	18.8
	filles	13.9	19.1	21.8	21.7	24.3	***	20.1
	total	15.0	17.8	20.1	21.3	23.5	***	19.5
utiliser Internet pour les devoirs	garçons	5.8	8.7	10.7	11.4	10.3	***	9.4
	filles	5.1	8.7	11.2	10.4	16.2	***	10.2
	total	5.4	8.7	10.9	10.9	13.3	***	9.8
Autres ^b	garçons	19.7	24.1	26.1	31.5	31.7	***	26.5
	filles	17.3	18.8	24.1	26.7	23.3	***	22.0
	total	18.4	21.4	25.1	29.1	27.4	***	24.2

Remarques: Les résultats de la colonne 'Total 11-15 ans' ainsi que les lignes 'total' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3). Questions posées pour la première fois en 2022.

^a Δ âges: pour chaque type de service en ligne, un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge. Seuil de significativité : *** = p < .001 ; n.s. = non significatif.

^b La question ne permet pas de savoir de quels services il s'agit exactement. Il peut s'agir tout aussi bien du fait de s'informer des actualités ou d'achats, par exemple.

Les réseaux sociaux figurent en tête des services en ligne, avec environ 65% d'utilisateur-riche-s quotidien-ne-s âgé-e-s de 11 à 15 ans. Écouter chaque jour de la musique, la radio ou un podcast arrive ensuite (environ 48%). Environ 20% des 11 à 15 ans regardent des films/des séries en streaming, environ

20% jouent à des jeux vidéo quotidiennement et environ 10% utilisent Internet chaque jour pour faire leurs devoirs. Ils-elles sont environ 24% à faire autre chose en ligne chaque jour, sans que l'on puisse définir de quel type de services/activités il s'agit.

L'usage quotidien augmente fortement entre les 11 ans et les 15 ans pour les différents services considérés (Tableau 3). Il existe toutefois une exception pour les jeux vidéo, où les taux varient de façon non linéaire entre les groupes d'âge chez les garçons, et diminue de façon significative chez les filles avec l'âge. Par ailleurs, les filles de 11 à 15 ans sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à utiliser les réseaux sociaux²² et à écouter de la musique, la radio ou des podcasts²³, tandis que pour les jeux vidéo, l'usage quotidien chez les 11 à 15 ans est quatre fois plus répandu chez les garçons que chez les filles²⁴.

Dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge la grande majorité des élèves est en ligne au moins une fois par jour pour les loisirs et/ou pour l'école. Qu'en est-il des jeunes qui y recourent moins fréquemment ? Les résultats montrent qu'ils-elles le font pour la plupart plusieurs fois par semaine et que dès 13 ans rares sont celles et ceux qui le font un fois semaine ou moins souvent : Chez les 11 ans, environ 29% (G : 28.7%; F : 29.7%) utilisaient les services en ligne plusieurs fois par semaine, environ 4% (G : 3.1%; F : 3.8%) une fois par semaine et le 3% restant moins souvent. Chez les 12 ans, environ 22% (G : 22.7%; F : 21.5%) y recouraient plusieurs fois par semaine et les 3% restant moins souvent. Chez les 13 ans, environ 12% (G : 13.3%; F : 9.8%) y recouraient plusieurs fois par semaine. C'est aussi le cas d'environ 7% des 14 ans (G : 9.2%; F : 4.9%) et d'environ 4% des 15 ans (G : 5.4%; F : 3.0%).

3.2 Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont devenus l'un des principaux moyens de communication et d'interaction avec autrui. Du fait de leur capacité à créer des communautés virtuelles par le réseautage social (*social networking*), les réseaux sociaux sont devenus des espaces de socialisation au travers desquels les jeunes peuvent être spontanément en contact avec leur groupe d'amis et construire leur identité dans la relation à l'autre (Ricaud et al., 2014). Ils leur permettent en outre de partager des informations et des idées, et de se tenir au courant des nouveautés ou des manifestations à venir (Jeunes et Médias, 2023a).

Les réseaux sociaux ont toutefois leurs revers. Par exemple, les jeunes peuvent y être victimes de cyberharcèlement (voir point 3.4.2), être exposé-e-s à des contenus choquants et entrer en contact avec des individus dangereux. Par ailleurs, les jeunes qui les utilisent peu ou pas passent à côté d'informations et d'interactions avec leurs pairs, tandis que ceux et celles qui les utilisent de manière intensive risquent de le faire au détriment d'activités importantes pour leur bien-être (Przybylski et Weinstein, 2017). Une utilisation intensive peut être la manifestation d'une peur de manquer quelque chose d'intéressant ou de ne pas être au courant de ce qui se passe (FOMO pour *fear of missing out*; Jeunes et Médias, 2023a). Enfin, certain-e-s jeunes rencontrent un ensemble de difficultés liées à l'utilisation des réseaux sociaux dans le sens où ils-elles leur consacrent un temps (jugé) excessif voire évoquant une perte de contrôle (du temps qui leur est dédié, le plus souvent). Ce sont les éléments de *gamification* (ou ludification) autour desquels s'articulent certains réseaux sociaux qui sont alors reconnus par les spécialistes comme particulièrement problématiques, à savoir les mécanismes technologiques mis au point par les développeurs afin de capter l'attention et de fidéliser l'utilisateur-riche en lui promettant des récompenses

²² Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=44.4578, p < .001$

²³ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=220.0724, p < .001$

²⁴ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=724.1997, p < .001$

en cas de connexion quotidienne, ou au moins régulière, et aussi longue que possible (Bruna, 2020). De plus, certains services renforcent la pression d'être toujours connecté·e, tels que les *snapstreaks* de Snapchat, qui sont un système de bonus intégré récompensant le nombre de jours d'utilisation consécutifs (Hermann et al., 2020).

Encadré 1 – Limite d'âge sur les réseaux sociaux

La plupart des réseaux sociaux fixent l'âge minimum d'accès à 13 ans. Suite à la nouvelle législation européenne sur la protection des données de 2018, WhatsApp a relevé la limite d'âge à 16 ans. Toutefois, l'utilisateur·rice devra seulement confirmer qu'il·elle a l'âge requis. Il n'existe pas de véritable contrôle (Jeunes et Médias, 2023a).

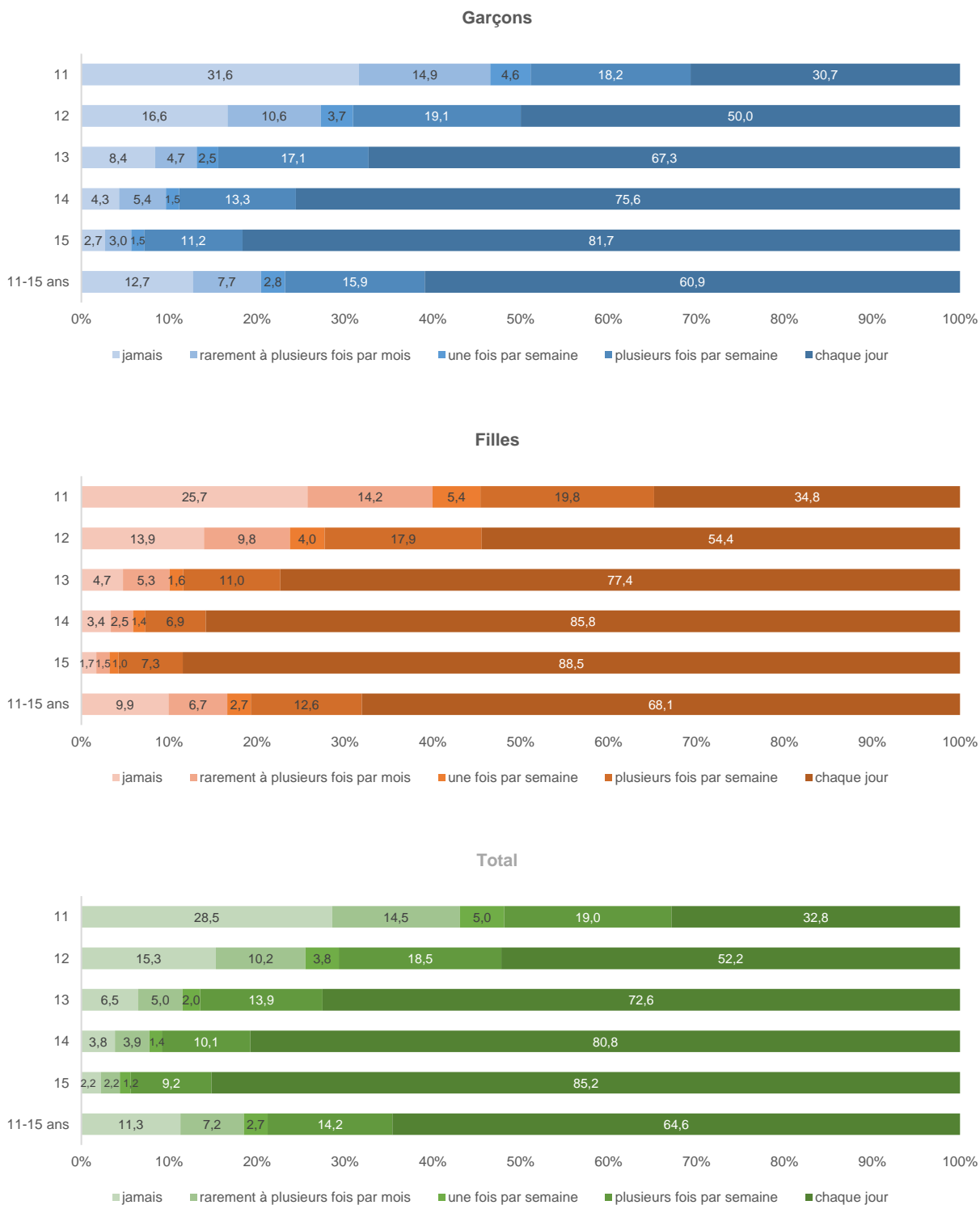
3.2.1 Fréquence de l'usage des réseaux sociaux

En 2022, environ deux tiers des 11 à 15 ans allaient chaque jour sur les réseaux sociaux et, à l'opposé, environ un·e sur dix n'y allaient jamais. L'étude HBSC ne renseigne pas sur les contenus et activités spécifiques concernés par leur usage.

La fréquence de l'utilisation des réseaux sociaux augmente rapidement entre les 11 ans et les 15 ans, chez les garçons et les filles (Figure 1). Dès l'âge de 12 ans, au moins 50% des jeunes y vont chaque jour et cela concerne plus de quatre jeunes de 15 ans sur cinq. Quel que soit l'âge, l'utilisation quotidienne est plus répandue chez les filles que chez les garçons, mais l'écart n'est statistiquement significatif que chez les 13 ans et plus²⁵.

²⁵ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 13 ans : $F(1, 1347) = 19.4156, p < .001$; statistiquement significative entre les filles et les garçons de 15 ans : $F(1, 1347) = 19.6423, p < .001$

Figure 1 – Fréquence de l'utilisation des réseaux sociaux par les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



Remarque: Les totaux (figure 'Total' et résultats '11-15 ans') sont basés sur des données non pondérées et par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).

3.2.2 Fréquence des contacts en ligne

Dans le questionnaire HBSC, on entend par contact en ligne « *le fait d'envoyer ou recevoir des messages, émoticônes, photos, vidéos ou messages audio par messagerie instantanée (p. ex. WhatsApp, Snapchat, Facebook Messenger), par réseaux sociaux (p. ex. TikTok, Instagram, Twitter) ou par visioconférence (p. ex. Zoom ou Skype) ».*

3.2.2.1 Fréquence des contacts en ligne, tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus

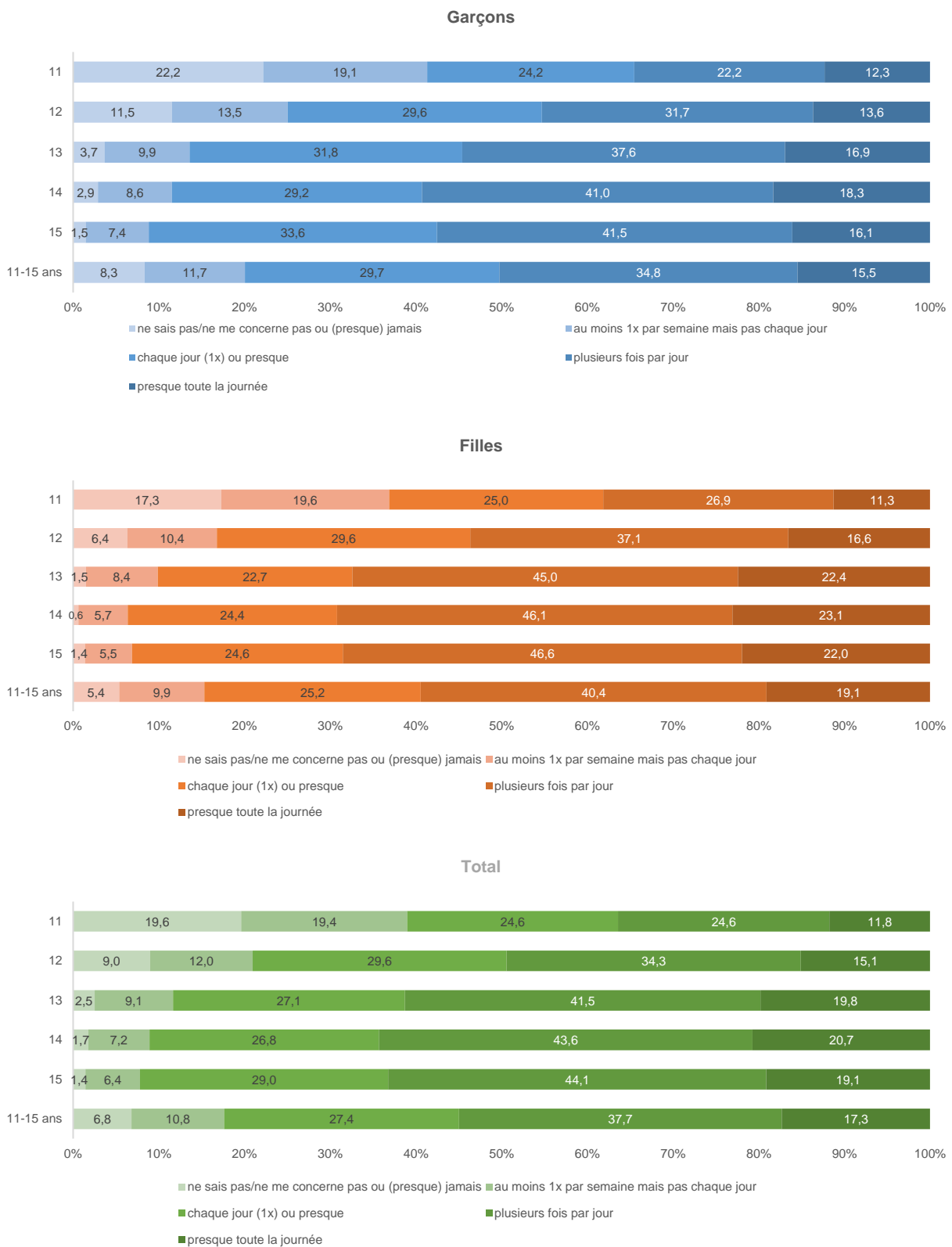
Sur la base de la batterie de questions dédiée à la fréquence des contacts en ligne avec quatre groupes différents d'interlocuteur·rice·s (voir point 3.2.2.2), un **indice composite de fréquence des contacts en ligne** a été généré, sans distinguer les catégories de personnes avec lesquelles les 11 à 15 ans communiquent.

En 2022, environ 17% des 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne presque tout au long de la journée, environ 38% plusieurs fois par jour, environ 27% une fois par jour ou presque, environ 11% au moins une fois par semaine mais pas chaque jour et environ 4% jamais ou presque (Figure 2). Ils-elles sont en outre environ 3% à ne pas savoir ou à se dire pas concerné·e·s, probablement parce qu'ils-elles ne possèdent pas de smartphone ou de compte sur un réseau social ou service de messagerie instantanée. Ce cas de figure s'observe surtout chez les 11 ans.

Parmi les 11 à 15 ans, les usages en matière de fréquence des contacts en ligne (tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondu·e·s) ne diffèrent pas fondamentalement selon le sexe/genre, même si les filles en ont un peu plus souvent que les garçons. La fréquence des contacts en ligne s'accroît en revanche fortement entre les groupes d'âge : la proportion d'élèves qui ont des contacts 'presque toute la journée'²⁶ double pratiquement entre les 11 ans et les 15 ans. Ce gradient lié à l'âge s'observe aussi bien chez les filles que chez les garçons (Tableau 4). À l'inverse, la part de celles et ceux qui se disent pas concerné·e·s ou ne communiquent jamais ou presque en ligne diminue entre les groupes d'âge, passant d'environ deux élèves de 11 ans sur dix à environ 2% parmi ceux·celles de 15 ans. Autrement dit, à quelques exceptions près dans l'échantillon national HBSC, l'ensemble des 15 ans ont au moins occasionnellement des contacts en ligne.

²⁶ Dans son intention, et pas de façon explicite, l'option de réponse 'presque toute la journée' doit être comprise dans le sens d'un usage intensif dans les moments de la journée où cela est possible.

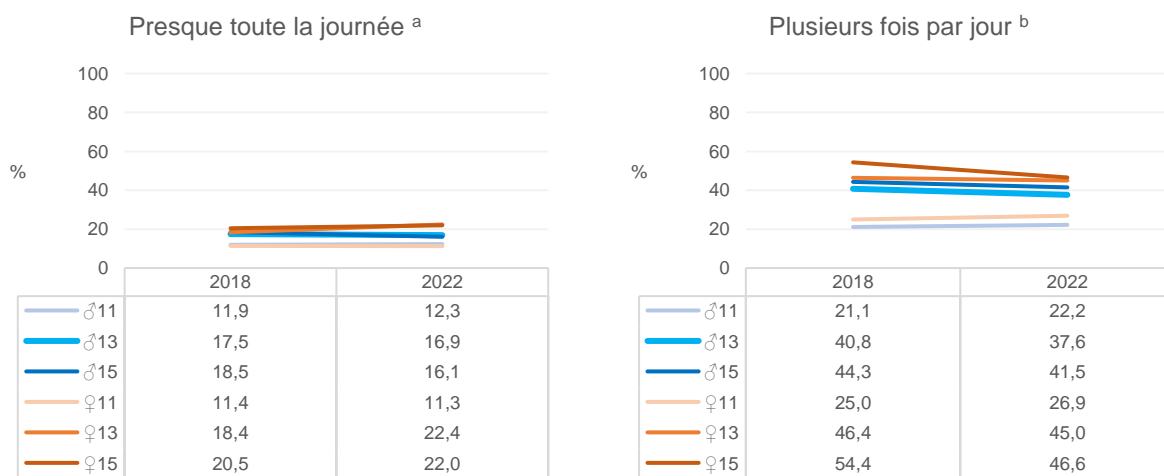
Figure 2 – **Fréquence des contacts en ligne** (tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022, en %)



Remarque: Les totaux (figure 'Total' et résultats '11-15 ans') sont basés sur des données non pondérées et par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).

Si l'on s'intéresse aux jeunes qui ont des contacts en ligne **presque toute la journée** (Figure 3), il s'avère que la situation de 2022 est comparable à celle de 2018 chez les garçons et les filles de 11 et 15 ans et chez les garçons de 13 ans, tandis qu'elle est à la hausse chez les filles de 13 ans²⁷²⁸. En ce qui concerne ceux et celles qui communiquent en ligne **plusieurs fois par jour (mais pas presque toute la journée)**, les taux de 2022 sont proches de ceux de 2018, excepté pour les filles de 15 ans, où le taux a nettement reculé. Globalement, si l'on considère l'ensemble les élèves qui ont des contacts en ligne intensifs ou fréquents, on n'observe pas de changement significatif entre 2018 et 2022 chez les 11 ans et les 13 ans, tandis que leur taux est à la baisse pour les garçons et les filles de 15 ans.

Figure 3 – Proportion des 11, 13 et 15 ans qui ont des **contacts en ligne ‘presque toute la journée’^a** ou **‘plusieurs fois par jour’^b** (tous groupes d’interlocuteur·rice·s confondus), selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %)



Remarques: ^a Dans son intention, et pas de façon explicite, l'option de réponse 'presque toute la journée' doit être comprise dans le sens d'un usage intensif dans les moments de la journée où cela est possible.
^b Plusieurs fois par jour, mais pas presque toute la journée

3.2.2.2 Contacts en ligne à une fréquence élevée, par groupes d'interlocuteur·rice·s

Avec qui les 11 à 15 ans communiquent-ils-elles en ligne avec une intensité élevée, soit presque toute la journée ? En 2022, les ami·e·s proches arrivent en premier lieu, avec environ 11% des 11 à 15 ans qui disent communiquer quasiment tout au long de la journée avec eux·elles (Tableau 4). Cette proportion est plus élevée que pour le groupe des autres personnes connues, telles que parents, frères·sœurs, autres élèves de la même classe, ou enseignant·e·s (environ 7%). Les ami·e·s moins proches, c'est-à-dire d'un groupe plus large, arrivent en troisième position (environ 4%). Enfin, environ 3% des 11 à 15 ans ont dit communiquer en ligne presque toute la journée avec des ami·e·s connu·e·s sur Internet, mais qu'ils·elles ne connaissaient pas auparavant.

Identique à celle observée en 2018, cette hiérarchie est la même pour les garçons et les filles. Chez les 11 et 12 ans, le groupe des autres personnes connues, dont les parents et frères·sœurs, arrive en tête, avec

²⁷ Différence statistiquement significative entre 2018 et 2022 pour les filles de 11 à 15 ans : F(1, 1347)=6.6310, p < .05

²⁸ Différence statistiquement significative entre 2018 et 2022 pour les filles de 12 ans : F(1, 1347)=6.0111, p < .05; significative pour les filles de 13 ans : F(1, 1347)=4.2755, p < .05

les ami-e-s proches. Dès 13 ans, les ami-e-s proches gagnent en importance et sont placé-e-s devant les autres.

Tableau 4 – Proportions des 11 à 15 ans qui ont des **contacts en ligne presque toute la journée**, selon le groupe de personnes avec lesquelles ils-elles communiquent et selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^a	Total 11-15 ans ^a
		%	%	%	%	%	Chi2 ajusté	%
tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus	garçons	12.3	13.6	16.9	18.3	16.1	***	15.5
	filles	11.3	16.6	22.4	23.1	22.0	***	19.1
	total	11.8	15.1	19.8	20.7	19.1	***	17.3
avec les ami-e-s proches	garçons	5.6	6.9	8.6	9.9	9.7	***	8.1
	filles	5.2	9.5	13.9	17.4	17.4	***	12.6
	total	5.4	8.2	11.4	13.7	13.7	***	10.5
avec d'autres personnes (p. ex. parents, frères/sœurs, autres élèves de ta classe,	garçons	6.9	7.4	8.4	8.2	6.7	n.s.	7.5
	filles	6.1	8.6	8.4	7.2	5.4	*	7.2
	total	6.5	8.0	8.4	7.7	6.0	n.s.	7.4
avec les ami-e-s d'un groupe plus large	garçons	4.3	4.8	4.7	4.2	3.8	n.s.	4.4
	filles	2.6	3.7	4.7	5.3	4.2	n.s.	4.1
	total	3.4	4.2	4.7	4.8	4.0	n.s.	4.2
avec les ami-e-s que tu as connu-e-s par Internet, mais que tu ne connaissais pas avant	garçons	2.0	2.0	2.4	2.4	3.1	n.s.	2.4
	filles	1.2	2.3	3.7	3.3	2.8	**	2.7
	total	1.6	2.2	3.1	2.8	2.9	*	2.5

Remarques: Les résultats de la colonne 'Total 11-15 ans' ainsi que les lignes 'total' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).
^a Δ âges: pour chaque groupe d'interlocuteur·rice·s, un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge. Seuil de significativité : * = p < .05 ; ** = p < .01 *** = p < .001 ; n.s. = non significatif.

3.2.3 Usage problématique des réseaux sociaux

Les élèves de 11 de 15 ans qui ont été en mesure de répondre aux questions sur la fréquence des contacts en ligne (soit 97.1% des 11 à 15 ans) ont également répondu aux questions composant la version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* (SMDS ; voir point 2.4.1) de van den Eijnden et collègues (2016). Celle-ci est constituée de neuf questions qui, selon ses auteur-e-s, correspondent chacune à des signes pouvant évoquer un usage problématique des réseaux sociaux.

3.2.3.1 Signes pouvant évoquer un usage problématique des réseaux sociaux

Le Tableau 5 présente, pour chacune des neuf questions composant l'échelle *The Social Media Disorder Scale*, les proportions d'élèves de 11 à 15 ans qui ont répondu 'Oui' pour les 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge. Toutes les questions font référence à des signes fréquents ou réguliers, excepté les No 2 et 6.

En 2022, comme c'était déjà le cas en 2018, les deux questions ayant reçu la plus forte adhésion étaient 'être souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs' (environ 45% des 11

à 15 ans ont répondu 'Oui') et 'avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y arriver' (environ 40%), les filles de 11 à 15 ans les ayant bien plus souvent retenues que les garçons²⁹. Pour les sept autres affirmations, qui arrivent loin derrière avec des taux d'adhésion se situant entre environ 14% et 20%, les différences liées au sexe/genre entre les 11 et les 15 ans sont statistiquement significatives, avec une part plus importante de 'Oui' chez les filles. S'agissant de la hiérarchie des affirmations, les deux les plus retenues (No 1 et 2) comme la moins retenue (No 9) sont les mêmes pour les garçons et les filles.

Le taux d'adhésion varie entre les groupes d'âge pour certains énoncés, avec des nuances selon le sexe/genre (Tableau 5). De manière générale, les taux sont plus bas chez les 11 et 12 ans que chez les plus âgé·e·s. Pour l'interprétation de ces différences entre groupes d'âge, il convient de tenir compte d'aspects relatifs au développement psychosocial caractéristique de cette période de transition vers l'âge adulte (pour plus de détails à ce sujet, voir chapitre 4).

²⁹ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans (No 1): $F(1,1347)=184.1708$, $p < .001$; statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans (No 2) : $F(1, 1347)=236.4000$, $p < .001$

Tableau 5 – Proportions de 11 à 15 ans ^a qui ont répondu ‘Oui’ aux questions suivantes relatives aux réseaux sociaux et services de messagerie instantanée, selon le sexe/genre et l’âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^c	Total 11-15 ans ^a
		%	%	%	%	%	Chi ² ajusté	%
Au cours des 12 derniers mois, ...								
1. es-tu souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs ?	garçons	29.1	34.5	39.2	38.7	38.9	***	36.3
	filles	36.6	45.1	57.2	61.3	60.1	***	52.4
	total	33.1	39.8	48.7	50.3	49.9	***	44.7
2. as-tu essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y arriver ?	garçons	29.8	30.8	32.6	31.8	26.9	n.s.	30.5
	filles	36.9	41.8	49.8	54.6	55.4	***	48.0
	total	33.6	36.4	41.7	43.4	41.7	***	39.5
3. as-tu régulièrement remarqué que tu ne pouvais penser à rien d'autre qu'au moment où tu pourrais à nouveau utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	19.1	18.7	20.9	17.1	14.3	*	18.0
	filles	14.0	21.3	25.8	28.2	24.0	***	22.9
	total	16.3	20.0	23.5	22.8	19.3	***	20.6
4. t'es-tu régulièrement senti-e pas content-e car tu voulais passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?	garçons	19.9	18.8	21.2	14.5	12.6	***	17.4
	filles	20.2	22.5	25.2	26.4	23.0	n.s.	23.6
	total	20.1	20.7	23.3	20.6	18.0	*	20.6
5. t'es-tu régulièrement disputé-e avec d'autres personnes à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	14.6	14.6	19.6	17.3	15.9	*	16.5
	filles	15.0	18.2	22.3	27.5	23.6	***	21.5
	total	14.8	16.4	21.0	22.5	19.9	***	19.1
6. as-tu eu un conflit sérieux avec tes parents, frères ou sœurs à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	14.2	12.2	15.6	15.7	13.8	n.s.	14.3
	filles	12.3	18.4	22.6	26.2	21.5	***	20.4
	total	13.2	15.3	19.3	21.1	17.8	***	17.5
7. t'es-tu souvent senti-e mal quand tu ne pouvais pas utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	16.7	14.5	15.1	12.3	13.6	n.s.	14.4
	filles	13.5	16.9	21.6	26.6	20.1	***	20.0
	total	15.0	15.7	18.5	19.6	17.0	**	17.3
8. as-tu régulièrement menti à tes parents ou à tes ami-e-s à propos du temps que tu passes sur les réseaux sociaux ?	garçons	12.7	13.3	14.1	13.5	9.9	n.s.	12.8
	filles	13.5	16.4	19.8	22.1	18.8	***	18.3
	total	13.1	14.9	17.1	17.9	14.5	**	15.6
9. as-tu régulièrement délaissé d'autres activités (p. ex. loisirs, sport) car tu voulais utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	11.9	10.6	13.2	11.5	10.3	n.s.	11.5
	filles	9.5	14.8	17.6	20.1	20.6	***	16.7
	total	10.6	12.7	15.5	15.9	15.6	***	14.2
Usage problématique (estimation) ≥ 6 points ^b sur l'échelle <i>The Social Media Disorder Scale (SMDS)</i>	garçons	4.9	4.3	5.1	3.8	3.9	n.s.	4.4
	filles	4.7	8.4	11.7	13.1	9.7	***	9.7
	total	4.8	6.3	8.6	8.5	6.9	***	7.1

Remarques: Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016). Les réponses possibles étaient ‘Oui’ et ‘Non’. ^a Les élèves ayant répondu ‘ne sais pas ou ne me concerne pas’ 4 fois à la question sur la fréquence des contacts en ligne sont exclu-e-s des analyses. ^b *Cut off* proposé par le groupe international HBSC. ^c Δ âges: des tests de significativité statistique ont été calculés pour la distribution entre les groupes d’âge ; Seuil de significativité : * = p < .05 ; ** = p < .01 *** = p < .001 ; n.s. = non significatif.

Les résultats de la colonne ‘Total 11-15 ans’ ainsi que les lignes ‘total’ se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).

En comptant pour chaque élève le nombre de ‘Oui’ donnés aux énoncés du Tableau 5 on obtient une **échelle de score graduée de 0 à 9**, où 0 signifie ‘aucun signe’ et 9 signifie ‘neuf signes pouvant évoquer un usage problématique des réseaux sociaux’ durant les 12 derniers mois.

En 2022, selon cette échelle, environ 29% (G: env. 35% ; F: env. 23%) des 11 à 15 ans n’ont relevé aucun des neuf signes dans les 12 derniers mois. Environ 20% en ont relevé un (G: env. 22% ; F: env. 19%), environ 29% deux ou trois (G: env. 26% ; F: env. 31%), environ 16% quatre ou cinq (G: env. 13% ; F: env. 18%) et environ 7% (G : env. 4% ; F : env. 10%) six ou plus, ce qui correspondrait à un usage problématique des réseaux sociaux (voir plus loin point 3.2.3.2).

Tableau 6 – Score moyen (et écart-type) sur l’échelle ‘The Social Media Disorder Scale’ (graduée de 0 à 9) chez les 11 à 15 ans, au cours des 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l’âge (HBSC 2022)

		Score moyen sur l'échelle	Écart-type
Garçons ^a	11 ans	1.65	1.92
	12 ans	1.67	1.91
	13 ans	1.89	1.87
	14 ans	1.72	1.78
	15 ans	1.55	1.77
	Total 11 à 15 ans	1.70	1.85
Filles ^a	11 ans	1.68	1.87
	12 ans	2.12	2.10
	13 ans	2.59	2.14
	14 ans	2.93	2.23
	15 ans	2.65	2.01
	Total 11 à 15 ans	2.41	2.13
Total ^b	11 ans	1.67	1.90
	12 ans	1.90	2.02
	13 ans	2.26	2.05
	14 ans	2.33	2.11
	15 ans	2.12	1.98
	Total 11 à 15 ans	2.07	2.03

Remarques: Les élèves ayant répondu ‘ne sais pas ou ne me concerne pas’ 4 fois à la question sur la fréquence des contacts en ligne sont exclu-e-s des analyses.

^a Les résultats des lignes bleue et orange ‘Total 11 à 15 ans’ se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif.

^b Les résultats du bloc vert de résultats ‘Total’ se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif.

Cette échelle permet aussi de calculer les paramètres de position (score moyen) et de dispersion (écart-type) présentés dans le Tableau 6. En 2022, les 11 à 15 ans avaient en moyenne environ deux signes (moyenne = 2.07 ; écart-type = 2.03) sur les neuf considérés. C’est davantage qu’en 2018 (moyenne = 1.66 ; écart-type = 1.83). Les filles avaient en moyenne davantage de signes que les garçons³⁰ et le nombre moyen de signes était au plus bas chez les 11 ans.

³⁰ Différence statistiquement significative entre garçons et filles: test t = -16.106, df=8178 , p=0.000 ; Différence statistiquement significative entre les groupes d’âge: F = 28.776, df=4, p=0.000 ;

3.2.3.2 Prévalence de l'usage problématique des réseaux sociaux (estimation)

En 2022, combien de 11 à 15 ans présentent-ils-elles un usage problématique des réseaux sociaux (voir encadré 2), au sens d'une utilisation dont l'ampleur est telle qu'elle a des répercussions négatives importantes pour les relations avec les parents et les ami-e-s et par rapport aux activités « offline » du quotidien ?

Encadré 2 - Précision terminologique

Dans cette section du rapport le choix de la terminologie 'usage problématique' est important, car il rappelle qu'à ce jour ni le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5 ; APA, 2013), ni la Classification internationale des maladies (CIM-11 ; World Health Organization (WHO), 2019) n'inclut un diagnostic spécifique pour un trouble (de type addictif) lié à l'usage des réseaux sociaux. Pour ces derniers, il est toutefois possible d'utiliser les codages CIM-11 'Autres troubles dus à des comportements addictifs' ou 'Troubles dus à des comportements addictifs, sans précision'. Quoi qu'il en soit, le diagnostic doit être posé dans un cadre clinique et ne peut en aucun cas être déduit des réponses données par les élèves à l'occasion d'une enquête populationnelle telle que HBSC.

À partir de l'échelle de score graduée de 0 à 9, un **indicateur dichotomique** a été créé afin d'estimer la part des 11 à 15 ans qui ont un 'usage problématique des réseaux sociaux'. Le protocole de recherche international (Inchley et al., document interne non publiée) propose le seuil d'analyse (*cut off*) de six problèmes ou plus pour le définir (à ce sujet voir point 2.4.1).

Le Tableau 5 montre qu'en 2022 environ 7% des 11 à 15 ans avaient un usage problématique des réseaux sociaux, avec un taux significativement plus élevé chez les filles (env. 10%) que chez les garçons (env. 4%)³¹. On note une variation en fonction de l'âge, chez les filles, mais pas de façon linéaire puisque ce sont les 13 ans qui, chez elles, paraissent les plus concerné-e-s.

La Figure 4 montre quant à elle que l'usage problématique est deux fois plus répandu en 2022 qu'en 2018 parmi les filles de 13 et 15 ans³². Chez les garçons³³ ainsi que chez les filles de 11 ans³⁴ la situation a en revanche peu évolué. Pour une interprétation adéquate de cette hausse, il convient de s'intéresser séparément à l'évolution des réponses données à chacune des neuf questions composant cette échelle. Il apparaît alors que si certaines affirmations recueillent bien plus l'adhésion en 2022 qu'en 2018, en particulier les No 1, 2 et 3 (Figure 5), d'autres n'ont guère évolué ces quatre dernières années (No 6 et 7).

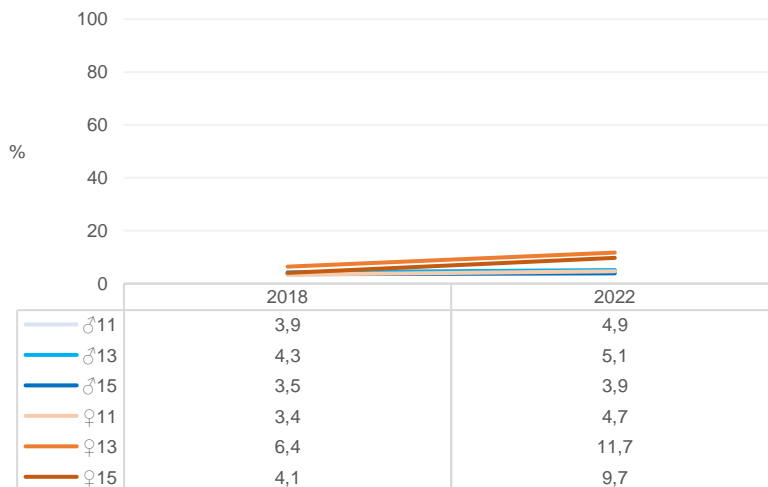
³¹ Différence significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=87.0272, p < .001$

³² Différence significative entre 2018 et 2022 pour les filles de 13 ans : $F(1, 1347)=17.0735, p < .001$; pour les filles de 15 ans : $F(1, 1347)=19.1869, p < .001$

³³ Différence non significative entre 2018 et 2022 pour les garçons de 11 ans : $F(1, 1347)=0.8935, p=0.3447$; non significative pour les garçons de 13 ans : $F(1, 1347)=0.8033, p=0.3703$; non significative pour les garçons de 15 ans : $F(1, 1347)=0.1268, p=0.7219$

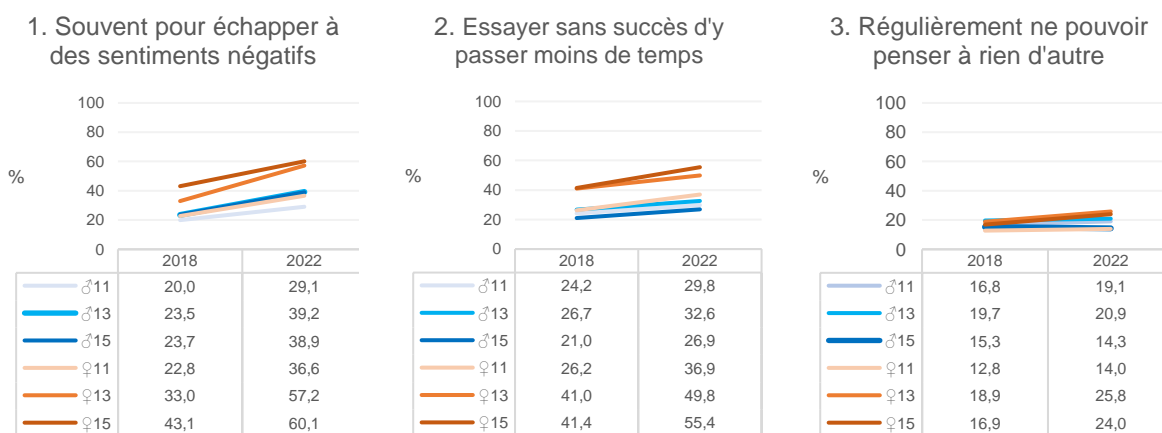
³⁴ Différence non significative entre 2018 et 2022 pour les filles de 11 ans : $F(1, 1347)=1.5354, p=0.2155$

Figure 4 – Proportion (estimation) des 11, 13 et 15 ans qui ont un **usage problématique des réseaux sociaux** (au moins 6 signes sur les 9 considérés^a), selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %)



Remarques: Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016). La question a été posée pour la première fois en 2018 ; ^a Cut off proposé par le groupe international HBSC. Les élèves ayant répondu ‘ne sais pas ou ne me concerne pas’ 4 fois à la question sur la fréquence des contacts en ligne sont exclu-e-s des analyses.

Figure 5 – Proportions des 11, 13 et 15 ans qui ont répondu ‘Oui’ aux questions No 1, 2, 3 du Tableau 5, pour les 12 derniers mois, selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %)



Remarques: Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016). Les élèves ayant répondu ‘ne sais pas ou ne me concerne pas’ 4 fois à la question sur la fréquence des contacts en ligne sont exclu-e-s des analyses.

3.3 Les jeux vidéo

Les jeux vidéo sont une source de divertissement et de plaisir pour de très nombreux jeunes et ils sont un des moyens d’échanger avec leurs pairs et de renforcer le sentiment d’appartenir à une communauté. De plus, ces jeux sont l’occasion de développer certaines aptitudes telles que la motricité fine, le développement de stratégies et la créativité (Jeunes et médias, 2023b). Et même si de nombreuses recherches sont encore nécessaires pour connaître l’impact durable des jeux vidéo sur le cerveau, certains

types de jeux stimuleraient les capacités cognitives, notamment d'attention et d'apprentissage (Zhang et al., 2021).

Il y a toutefois le revers de la médaille. Les jeunes joueurs et joueuses de jeux vidéo peuvent être confronté-e-s à des contenus inadaptés à leur âge, par exemple à caractère sexuel ou violent. Ils-elles peuvent également être la cible de propos inadéquats (insultes, harcèlement) d'autres joueurs et joueuses. Comme c'est le cas sur les réseaux sociaux, ils-elles peuvent y nouer des contacts avec des personnes inconnues qui peuvent se révéler malintentionnées (Jeunes et Médias, 2023b). Enfin, dans certaines situations de vulnérabilité, les jeux vidéo peuvent mener à une perte de contrôle (en principe du temps qui leur est consacré), avec des répercussions négatives importantes pour leur santé physique (notamment leur sommeil), leur santé psychique et leurs relations avec les autres et leur scolarité (Lemmens et al., 2015). On parle alors d'usage problématique qui peut, dans certains cas, aller jusqu'à l'addiction à ces jeux. En effet, la onzième Classification internationale des maladies (CIM-11) inclut le trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo (*Gaming disorder offline ou online*³⁵ ; WHO, 2019). La pratique du jeu vidéo devient un trouble addictif lorsque le plaisir de jouer a laissé la place à la souffrance des conséquences négatives qu'elle génère.

Les développeurs de jeux vidéo ont mis au point de nombreux mécanismes pour pousser les utilisateur-ric-e-s à déboursier de l'argent (souvent via une monnaie virtuelle) dans les jeux, alors que ceux-ci sont souvent gratuits au départ (*free-to-play*), par exemple pour pouvoir jouer plus longtemps, diminuer les temps d'attente ou disposer d'objets qui leur procurent certains avantages sur les autres joueur-euse-s. On pense ici en particulier aux *loot boxes* (coffres à butin à contenus aléatoires payants qui, selon les exploitants, confèrent un attrait supplémentaire au jeu). Même si elles peuvent parfois être obtenues en tant que gratifications en cours de jeu, elles sont le plus souvent acquises au moyen de microtransactions (Kuendig et al., 2022). Les *loot boxes* sont jugées particulièrement problématiques par les spécialistes, car elles présentent des caractéristiques propres aux jeux de hasard et d'argent, du fait de leur proximité avec les loteries ou les machines à sous. Cette *gamblification* – introduction dans les jeux vidéo de dispositifs basé non plus sur l'habileté mais sur l'argent ou le hasard – signifie par conséquent que la frontière entre le jeu vidéo et le jeu de hasard et d'argent (en ligne) est toujours plus ténue (Al Kurdi, 2020). À ce jour, des travaux de recherche ont montré une corrélation entre l'achat de *loot boxes* et la propension à présenter un usage à risque ou problématique des jeux de hasard et d'argent, sans pour autant être en mesure d'attester d'un lien de cause à effet et de sa direction (Greer et al., 2022 ; Spicer et al., 2022).

Dans le cadre de l'enquête HBSC 2022, les questions portant sur les jeux vidéo ne renseignent pas précisément sur les genres de jeux pratiqués et la question portant sur leur usage problématique est réservée aux élèves les plus âgé-e-s (c'est-à-dire de 8^e et 9^e années de programme resp. 10^e et 11^e année HarmoS).

³⁵ Définition du *Gaming disorder* par l'OMS :

Qu'est-ce que le trouble du jeu ?

Le trouble du jeu est défini dans la CIM-11 comme un comportement de jeu ("jeu vidéo") caractérisé par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité croissante accordée au jeu par rapport à d'autres activités, au point que le jeu prend le pas sur d'autres intérêts et activités quotidiennes, et la poursuite ou l'intensification du jeu malgré l'apparition de conséquences négatives.

Comment le *Gaming disorder* est-il identifié ?

Pour qu'un tel trouble soit diagnostiqué, le comportement doit être suffisamment grave pour entraîner une altération significative du fonctionnement d'une personne sur le plan personnel, familial, social, éducatif, professionnel ou dans d'autres domaines importants, et il doit normalement être manifeste depuis au moins 12 mois.



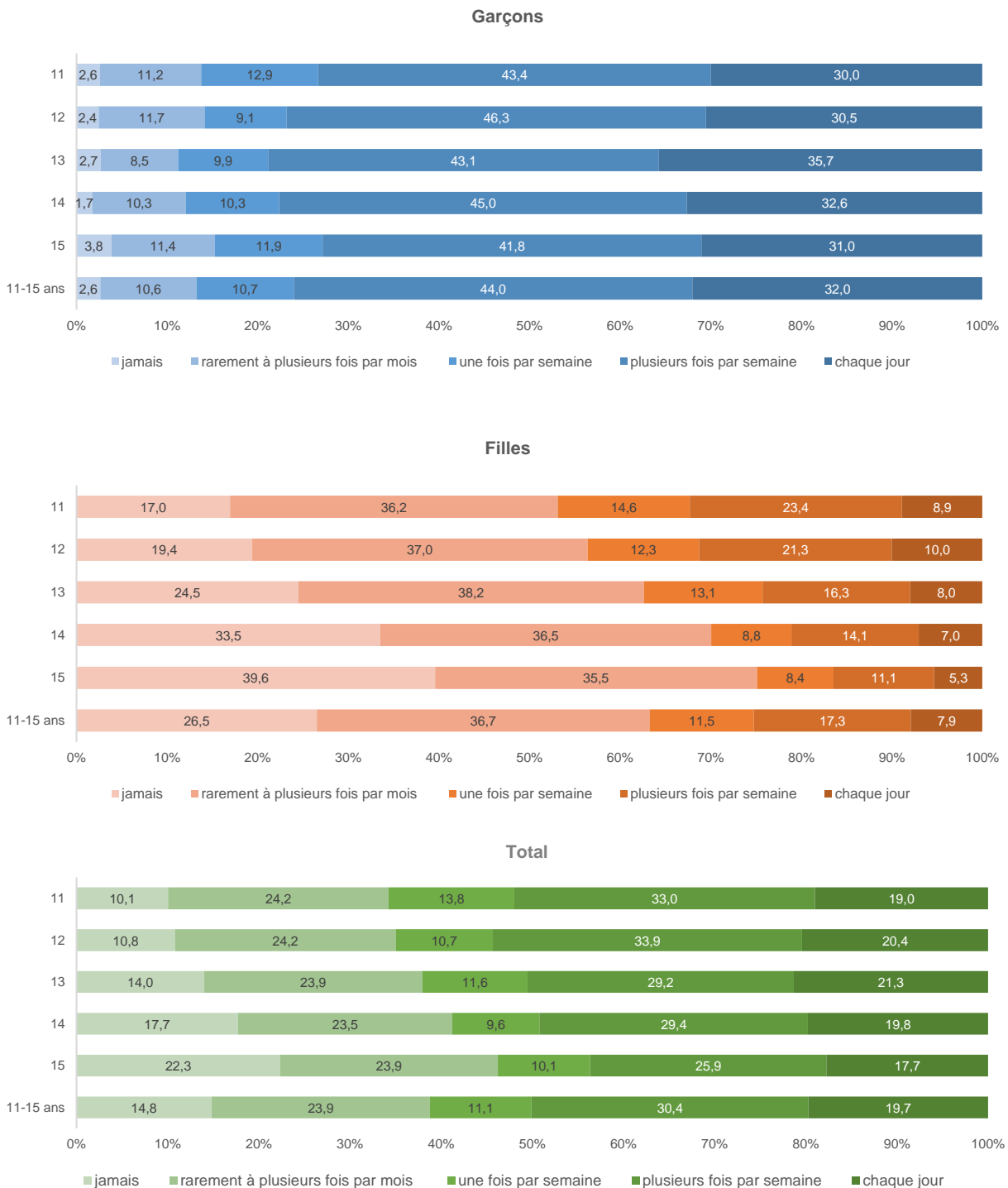
3.3.1 Fréquence de l'usage des jeux vidéo

En 2022, environ un tiers des 11 à 15 ans jouaient plusieurs fois par semaine aux jeux vidéo et environ un cinquième chaque jour, tandis qu'environ 15% n'y jouaient jamais (Figure 6). Les habitudes diffèrent significativement selon le sexe/genre, la fréquence étant bien plus haute chez les garçons : chez les 11 à 15 ans, environ un tiers des garçons les pratiquent quotidiennement, contre moins d'une fille sur dix³⁶. De plus, la fréquence d'utilisation ne varie guère entre les groupes d'âge chez les garçons alors qu'elle recule entre les 11 ans et les 15 ans chez les filles. L'écart selon le sexe/genre est dès lors le plus grand chez les 15 ans, où environ trois quarts des garçons jouent au moins plusieurs fois par semaine aux jeux vidéo, contre environ un quart des filles.

Les distributions de fréquences contrastent ainsi avec celles relatives aux réseaux sociaux, dont l'utilisation est plus répandue chez les filles et augmente entre les groupes d'âge (voir point 3.2.1).

³⁶ Différence significative entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=724.1997, p < .001$

Figure 6 – Fréquence de l'usage des jeux vidéo par les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



Remarque: Les totaux (figure 'Total' et résultats '11-15 ans') sont basés sur des données non pondérées et par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).

3.3.2 Usage problématique des jeux vidéo

En 2022, les élèves de 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement aux jeux vidéo (G : env. 97% ; F : 64%) ont répondu à la batterie de questions composant l'échelle *Internet Gaming Disorder Test-10 items* (IGDT-10) de Király et collègues (2017). Celle-ci est constituée de dix questions qui, selon ses auteur.e-s, correspondent à des signes pouvant évoquer un usage problématique des jeux vidéo (à ce sujet voir point 3.3.2.2).

3.3.2.1 Signes pouvant évoquer un usage problématique des jeux vidéo

Le Tableau 7 présente, pour chacune des dix questions composant l'échelle IGDT-10 les proportions de joueur.euse.s de 14 et 15 ans qui ont répondu 'souvent' pour les 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge. 'Souvent' indique que le comportement ou problème se manifeste de manière répétée ou en continu, critère suggéré par le DSM-5.

En 2022, les deux questions ayant reçu le plus de réponses 'souvent' étaient 'as-tu joué pour soulager une humeur négative (p. ex. un sentiment d'impuissance, de culpabilité, ou d'anxiété) ?' (environ 18% des 14 et 15 ans) et 'quand tu ne joues pas, à quelle fréquence t'est-il arrivé de rêvasser au fait de jouer, d'avoir des pensées liées à des précédentes sessions de jeu, et/ou d'anticiper la prochaine partie' (environ 13%). On retrouve ici une similitude avec ce qui a pu être observé pour les réseaux sociaux, à savoir que vouloir échapper à des sentiments négatifs se trouve au sommet classement. Pour les huit autres signes, les parts de joueur.euse.s de 14 et 15 ans concerné.e-s varient entre environ 11% et environ 2%.

On observe des différences statistiquement significatives chez les 14 et 15 ans selon le sexe/genre pour les signes No 2³⁷, 4³⁸ et 7³⁹, et lorsque c'est le cas ils sont plus répandus chez les garçons. Le signe plus retenu comme le moins retenu sont les mêmes pour les garçons et les filles, tandis qu'entre ces deux pôles le classement est différent selon le sexe/genre. S'agissant de l'âge, les 15 ans ne se distinguent pas significativement des 14 ans.

³⁷ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 14 à 15 ans : $F(1, 972)=34.0067$, $p < .001$

³⁸ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 14 à 15 ans : $F(1, 973)=7.1609$, $p < .001$

³⁹ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 14 à 15 ans : $F(1, 973)=7.6987$, $p < .01$

Tableau 7 – Parmi les 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo, proportions de ceux-celles qui **ont répondu ‘souvent’ aux questions suivantes^a**, selon le sexe/genre et l’âge (HBSC 2022)

		14 ans	15 ans	Δ âges ^a	Total 14-15 ans
		%	%	Chi ² ajusté	%
Au cours des 12 derniers mois. ...					
1. as-tu joué pour soulager une humeur négative (p. ex. un sentiment d'impuissance, de culpabilité, ou d'anxiété) ?	garçons	18.1	18.6	n.s.	18.4
	filles	15.4	17.5	n.s.	16.4
	total	17.2	18.3	n.s.	17.7
2. quand tu ne joues pas, à quelle fréquence t'est-il arrivé de rêvasser au fait de jouer, d'avoir des pensées liées à des précédentes sessions de jeu, et/ou d'anticiper la prochaine partie ?	garçons	16.9	15.4	n.s.	16.2
	filles	5.9	7.0	n.s.	6.4
	total	13.4	12.9	n.s.	13.2
3. as-tu beaucoup joué malgré les conséquences négatives (p. ex. réduction des heures de sommeil, inefficacité à l'école, disputes avec ta famille ou tes ami-e-s et/ou négligence d'activités importantes) ?	garçons	11.0	11.8	n.s.	11.4
	filles	11.5	11.4	n.s.	11.4
	total	11.2	11.7	n.s.	11.4
4. as-tu ressenti le besoin de jouer plus souvent, ou sur des durées plus longues, pour avoir la sensation d'avoir assez joué ?	garçons	13.1	11.6	n.s.	12.4
	filles	7.9	9.3	n.s.	8.6
	total	11.5	10.9	n.s.	11.2
5. as-tu essayé, sans succès, de réduire le temps que tu passais à jouer ?	garçons	8.0	6.7	n.s.	7.4
	filles	8.4	10.0	n.s.	9.1
	total	8.1	7.7	n.s.	7.9
6. as-tu préféré jouer au lieu de voir tes ami-e-s ou de participer à des activités et loisirs que tu appréciais auparavant de faire ?	garçons	6.1	6.4	n.s.	6.3
	filles	8.0	7.1	n.s.	7.6
	total	6.7	6.6	n.s.	6.7
7. as-tu mis en danger tes résultats scolaires à cause du jeu ?	garçons	5.2	6.8	n.s.	6.0
	filles	4.0	2.0	n.s.	3.0
	total	4.8	5.4	n.s.	5.1
8. à quelle fréquence t'es-tu senti-e agité-e, irritable, anxieux-se et/ou triste lorsqu'il n'était pas possible pour toi de jouer ou lorsque tu jouais moins que d'habitude ?	garçons	5.3	5.4	n.s.	5.4
	filles	3.7	3.5	n.s.	3.6
	total	4.8	4.9	n.s.	4.8
9. as-tu essayé de cacher à ta famille, tes ami-e-s ou à d'autres personnes importantes pour toi à quel point tu jouais, ou menti à propos de tes habitudes de jeu ?	garçons	3.4	4.0	n.s.	3.7
	filles	4.0	3.6	n.s.	3.8
	total	3.6	3.8	n.s.	3.7
10. as-tu perdu ou mis en danger une relation avec quelqu'un de proche à cause du jeu ?	garçons	2.1	2.5	n.s.	2.3
	filles	1.4	1.0	n.s.	1.2
	total	1.9	2.0	n.s.	2.0
Usage problématique (estimation) ≥ 5 points sur l'échelle <i>Internet Gaming Disorder Test-10 items (IGDT-10)</i>	garçons	3.1	2.9	n.s.	3.0
	filles	2.2	2.5	n.s.	2.3
	total	2.8	2.8	n.s.	2.8

Remarques: Selon l'*Internet Gaming Disorder Test-10 items* de Király et collègues (2017) : Questions posées pour la première fois en 2022. Les réponses possibles étaient 'Jamais', 'Parfois' et 'Souvent' Les résultats de la colonne 'Total 14-15 ans' ainsi que les lignes 'total' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).
^a Δ âges: des tests de significativité statistique ont été calculés pour la distribution entre les groupes d'âge ; Seuil de significativité : n.s. = non significatif.

En comptant pour chaque élève le nombre de 'Souvent' donnés aux énoncés du Tableau 7 - avoir répondu 'Souvent' aux questions No 7 et/ou 10 permet de recevoir un point uniquement (voir point 2.4.2 pour une explication) - on obtient une **échelle de score graduée de 0 à 9**, où 0 signifie 'aucun signe' et 9 signifie 'neuf signes pouvant évoquer un usage problématique des jeux vidéo' durant les 12 derniers mois.

En 2022, parmi les 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement aux jeux vidéo, environ 58% (G: env. 56% ; F: env. 64%) n'avaient connu aucun signe. Environ 22% en avaient connu un (G: env. 23% ; F: env. 19%), environ 15% deux ou trois (G: env. 16% ; F: env. 13%), environ 4% quatre ou cinq (G: env. 4% ; F: env. 4%) et environ 2% six ou plus (G: env. 2% ; F: env. 1%).

Tableau 8 – Parmi les 14 et 15 ans qui jouent aux jeux vidéo, score moyen (et écart-type) sur l'échelle 'Internet Gaming Disorder Test-10 items' (graduée de 0 à 9) au cours des 12 derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		Score moyen sur l'échelle	Écart-type
Garçons ^a	14 ans	0.88	1.37
	15 ans	0.88	1.38
	Total 14 et 15 ans	0.88	1.38
Filles ^a	14 ans	0.69	1.21
	15 ans	0.72	1.28
	Total 14 et 15 ans	0.70	1.24
Total ^b	14 ans	0.82	1.33
	15 ans	0.83	1.35
	Total 14 et 15 ans	0.82	1.34

Remarques: ^a Les résultats des lignes bleue et orange 'Total 14 et 15 ans' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif.

^b Les résultats du bloc vert de résultats 'Total' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif.

Si l'on s'intéresse aux paramètres de position (score moyen) et de dispersion (écart-type) présentés dans le Tableau 8, on note qu'en 2022, les 14 et 15 avaient en moyenne moins d'un signe (moyenne = 0.82 ; écart-type = 1.34) sur les dix considérés. De façon différente de ce qui a été observé pour les réseaux sociaux, ce sont ici les garçons qui semblent mentionner en moyenne davantage de signes que les filles, sans écart significatif entre les 14 et les 15 ans⁴⁰.

3.3.2.2 Prévalence de l'usage problématique des jeux vidéo (estimation)

Combien de 14 et 15 ans présentent-ils-elles un usage problématique des jeux vidéo (voir encadré 3), au sens d'une pratique dont l'ampleur est telle qu'elle a des conséquences négatives importantes pour les relations avec les parents et les ami-e-s, la scolarité et par rapport aux activités « offline » du quotidien ?

⁴⁰ Différence statistiquement non significative entre garçons et filles: test $t = 2.685$, $df=2010$, $p=0.082$; Différence statistiquement non significative entre les 14 et les 15 ans: test $t = -0.145$, $df= 2010$, $p=0.252$.

Encadré 3 - Choix terminologique

Même si la CIM-11 inclut le trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo (*Gaming disorder* ; WHO, 2019), on parlera dans cette section du rapport d'un 'usage problématique' et non d'un 'trouble addictif', et ceci pour trois raisons. Tout d'abord, l'instrument utilisé dans le cadre de l'enquête HBSC – l'IGDT-10 – ne s'inspire pas de la CIM-11 mais des critères proposés dans le DSM-5 (dans son annexe soumise à des recherches supplémentaires avant inclusion comme diagnostic ; APA, 2013), et n'a pas été validé en contexte clinique. Ensuite, un diagnostic de 'trouble addictif' doit être posé dans le contexte clinique et ne peut dès lors en aucun cas être déduit des réponses données par les élèves à l'occasion d'une enquête populationnelle telle que HBSC.

À partir de l'échelle de score graduée de 0 à 9⁴¹, un indicateur dichotomique a été créé afin d'estimer la part des 14 et 15 ans qui ont un 'usage problématique des jeux vidéo'. Pour le définir, les auteur·e·s de l'échelle IGDT-10 proposent de reprendre le seuil d'analyse (*cut off*) du DSM-5 qui est d'au moins cinq signes. Du fait que ce *cut off* demande encore à être validé et que l'analyse en composante principale a donné un résultat à un facteur (voir point 2.4.2), les résultats sont présentés ici à titre indicatif uniquement.

En 2022, environ 3% des 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement aux jeux vidéo et pour lequel-le-s les scores de la SMDS et de l'IGDT-10 ont pu être calculés ($n_{\text{garçons}}=1407$; $n_{\text{filles}}=605$) auraient un usage problématique, sans différence notable selon le sexe/genre et l'âge⁴² (voir fond du tableau 7). Autrement dit, les filles sont proportionnellement bien moins nombreuses à y jouer mais, si elles y jouent, sont autant concernées que les garçons par l'usage problématique.

3.3.3 Lien entre usage problématique des jeux vidéo et usage problématique des réseaux sociaux

L'usage problématique des jeux vidéo et l'usage problématique des réseaux sociaux concernent-ils essentiellement les mêmes jeunes ou des populations distinctes ?

En 2022, **parmi les 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement à des jeux vidéo** et pour lequel-le-s les scores de la SMDS et de l'IGDT-10 ont pu être calculés ($n_{\text{garçons}}=1371$; $n_{\text{filles}}=588$) :

- environ 1% présenteraient les deux problématiques,
- environ 2% présenteraient l'usage problématique des jeux vidéo, mais pas celui des réseaux sociaux,
- environ 6% présenteraient l'usage problématique des réseaux sociaux, mais pas celui des jeux vidéo,
- environ 92% ne seraient concerné·e·s par aucune de ces deux problématiques.

On peut ainsi estimer qu'une minorité des 14 et 15 ans qui jouent au moins occasionnellement à des jeux vidéo ont également un usage problématique des réseaux sociaux.

⁴¹ Pour le calcul du score, ceux et celles qui ont répondu 'souvent' aux questions No 7 « résultats scolaire » et/ou 10 « mise en danger de relations » (voir tableau 7) ne se voient attribuer qu'un seul point.

⁴² Différence statistiquement non significative en 2022 entre les filles et les garçons de 14 à 15 ans : $F(1, 972)=0.7183$, $p=0.3969$

3.4 Le harcèlement

Le (cyber-)harcèlement – aussi appelé (cyber-)intimidation – entre pairs peut avoir de lourdes répercussions psychologiques pour les victimes et aussi affecter sévèrement leurs sphères relationnelle et scolaire (Debardieux, 2011). Un prochain rapport de recherche thématique HBSC consacré à la santé et au bien-être des 11 à 15 ans en Suisse reviendra d'ailleurs sur ce sujet.

Encadré 4 - Législation

Ce qui est interdit dans la vie réelle l'est aussi dans le monde numérique. Ni le harcèlement à l'école ni le cyberharcèlement ne sont mentionnés explicitement dans le Code pénal, mais des actes tels que les menaces ou l'humiliation à la base du (cyber-)harcèlement tombent souvent sous le coup de la loi (Jeunes et Médias, 2023c).

3.4.1 Le harcèlement à l'école

Dans le cadre de l'étude HBSC, les élèves de 11 à 15 ans ont été interrogé·e·s sur la fréquence du harcèlement commis ou subi à l'école au cours des derniers mois. La question relative au harcèlement en milieu scolaire se réfère – dans son intention, mais pas explicitement – aux actes commis ou subis dans l'enceinte et aux abords directs de l'établissement scolaire.

Il n'est pas simple de définir le phénomène du harcèlement à l'école (appelé *school bullying* par les Anglo-Saxons), puisqu'il faut parvenir à le distinguer des bagarres, micro-violences et incivilités souvent perpétrées entre élèves (Ansermet & Jaffé, 2013). Les questions étaient ainsi introduites par la définition suivante :

« Voici quelques questions sur le harcèlement. On dit qu'une personne est harcelée lorsqu'une autre personne, ou un groupe de personnes, lui dit ou fait de façon répétée des choses méchantes et désagréables. C'est aussi du harcèlement quand, de façon répétée, on embête une personne ou l'exclut exprès. La personne qui harcèle a plus de pouvoir que celle qui est harcelée, et elle lui veut du mal. Ce n'est pas du harcèlement quand deux personnes d'à peu près la même force ou le même pouvoir se disputent ou se battent. ».

Cette définition reprend celle de Olweus (1991), à savoir des **agressions intentionnelles réitérées** sur une certaine **durée** qu'un·e jeune ou un groupe de jeunes fait subir à un·e autre jeune et ceci au sein d'une **relation de force déséquilibrée** entre agresseur et victime. Le **seuil d'analyse** retenu pour définir le harcèlement à l'école est '**au moins deux fois par mois au cours des derniers mois**' (conformément au seuil proposé par Solberg & Olweus, 2003). Les actes commis ou subis moins souvent à l'école (au moins une fois dans les derniers mois) ne devraient en revanche pas être considérés comme du harcèlement puisqu'ils reflètent probablement des comportements qui consistent à importuner lourdement, mais ponctuellement, ce qui n'exclut pas qu'ils puissent avoir des conséquences négatives pour l'élève qui en est la cible.

Le Tableau 9 montre qu'en 2022 la proportion de 11 à 15 ans qui disent **avoir été harcelé·e·s à l'école** au cours des derniers mois atteint environ 7%, cette proportion étant plus élevée chez les filles que chez les garçons⁴³. Le taux de victimes semble diminuer légèrement entre les 11 ans et les 15 ans, auprès des

⁴³ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=6.3183$, $p < .05$

deux sexes/genres. La situation est par ailleurs généralement comparable à celle de 2018, les faibles hausses observées chez les garçons de 13 et 15 ans n'étant pas statistiquement significative⁴⁴ (Tableau 10). Néanmoins, on observe une hausse entre 2018 et 2022 chez les filles de 13 ans⁴⁵.

Chez les 11 à 15 ans, la part des **auteur·e·s de harcèlement à l'école** dans les derniers mois est de 3% environ, soit un taux d'auteur·e·s déclaré·e·s plus de deux fois inférieur à celui des victimes déclarées. Les garçons sont davantage impliqués que les filles⁴⁶, et le taux d'auteur·e·s est assez comparable entre les groupes d'âge, quel que soit le sexe/genre (voir Tableau 9). La situation est ainsi similaire à celle de 2018.

Qu'en est-il du **double statut « harceleur·euse – harcelé·e »** ? En 2022 comme en 2018, moins de 1% des 11 à 15 ans ayant répondu aux deux questions (G : <1%; F : <1%) ont à la fois subi et commis du harcèlement à l'école. Une analyse complémentaire montre de son côté que les auteur·e·s de harcèlement à l'école ont un plus grand risque d'être eux·elles victimes de ce type d'acte que les autres.

Tableau 9 – Proportion des 11 à 15 ans *victimes* ou *auteur·e·s* de **harcèlement à l'école** ou de **cyberharcèlement** dans les derniers mois, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^a	Total 11-15 ans ^a
		%	%	%	%		Chi2 ajusté	%
Harcèlement à l'école (≥ 2 fois par mois dans les derniers mois)								
Victime	garçons	7.9	6.3	7.0	4.4	5.8	n.s.	6.3
	filles	8.8	7.1	8.6	7.5	6.1	n.s.	7.6
	total	8.4	6.7	7.8	6.0	5.9	*	7.0
Auteur·e	garçons	3.1	2.3	3.5	3.2	4.8	n.s.	3.3
	filles	1.3	1.8	1.3	2.1	1.7	n.s.	1.6
	total	2.1	2.1	2.3	2.7	3.2	n.s.	2.5
Cyberharcèlement (≥ 1 fois dans les derniers mois)								
Victime	garçons	11.3	9.4	7.2	5.1	8.3	***	8.2
	filles	10.5	15.2	15.4	16.7	13.6	*	14.3
	total	10.9	12.2	11.5	10.9	11.1	n.s.	11.4
Auteur·e	garçons	3.6	4.7	5.9	7.4	9.1	***	6.1
	filles	2.8	4.0	3.9	5.2	3.0	n.s.	3.8
	total	3.2	4.3	4.9	6.3	5.9	***	4.9

Remarques: Les résultats de la colonne 'Total 11-15 ans' ainsi que les lignes 'total' se basent sur des données non pondérées et sont par conséquent présentés uniquement à titre indicatif (voir sous-chapitre 2.3).

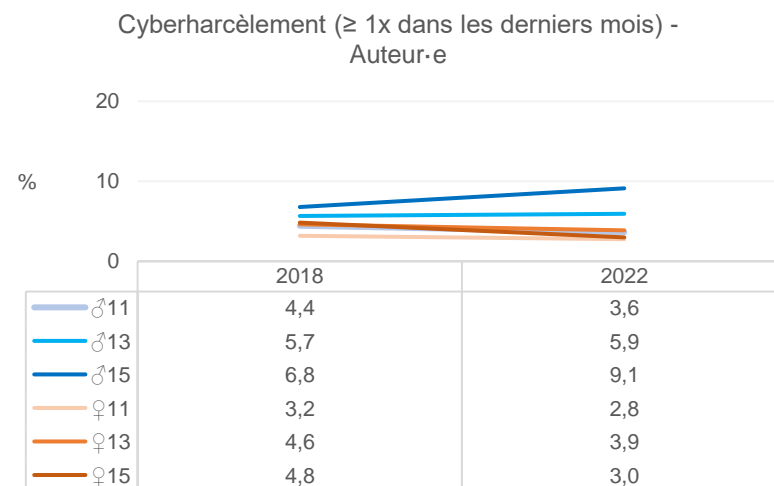
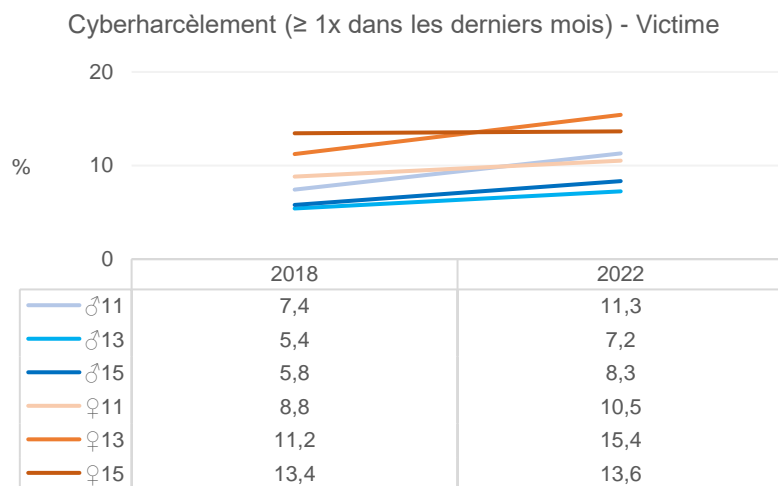
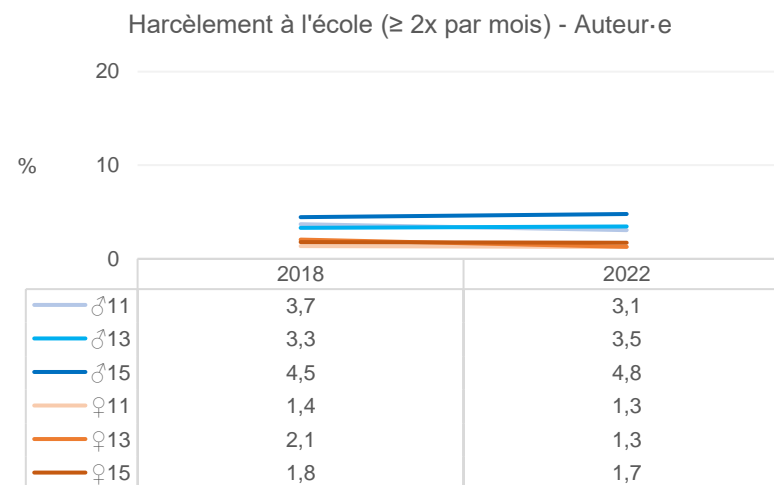
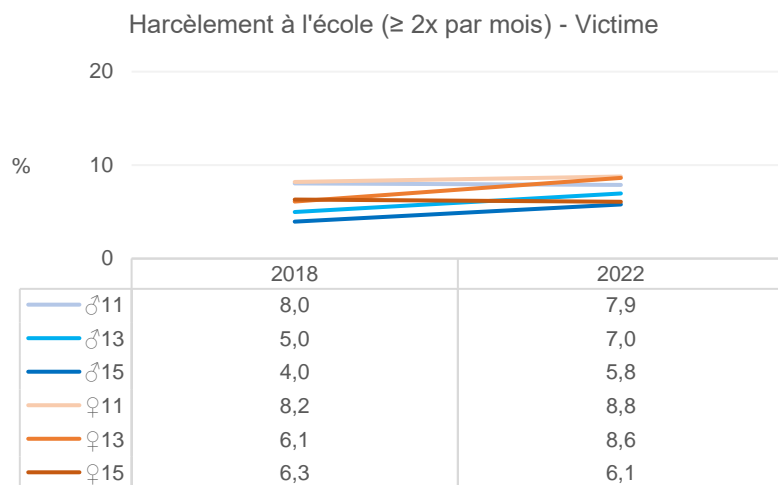
^a Δ âges: un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge. Seuil de significativité : * = p < .05 ; *** = p < .001 ; n.s. = non significatif.

⁴⁴ Différence statistiquement non significative entre 2018 et 2022 chez les garçons de 13 ans : F(1, 1347)=3.3883, p= 0.0659; non significative pour les garçons de 15 ans : F(1, 1347)=2.9111, p= 0.0882

⁴⁵ Différence statistiquement significative entre 2018 et 2022 chez les filles de 13 ans : F(1, 1347)=4.6513, p < .05

⁴⁶ Différence statistiquement significative entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans en 2022 : F(1, 1347)=27.4332, p < .001

Tableau 10 – Proportion des 11, 13 et 15 ans **victimes** ou **auteur-e-s** de **harcèlement à l'école** ou de **cyberharcèlement** dans les derniers mois, selon le sexe/genre (HBSC 2018-2022, en %)



3.4.2 Le cyberharcèlement

Le cyberharcèlement partage de nombreuses caractéristiques avec le harcèlement en milieu scolaire - agressions répétées et intentionnelles qu'un-e jeune ou un groupe de jeunes fait subir sur le long terme à un-e autre jeune dans l'intention de lui nuire -, mais aussi des différences (Ribeaud et al., 2015; Vlachopoulou & Missonnier, 2019): les propos menaçants, dégradants, haineux etc. sont diffusés par des moyens numériques, donc sans contact direct entre auteur-e et victime, les propos/images sont portés en un seul 'clic' à la connaissance d'un large public et les contenus publiés peuvent resurgir en divers endroits. Le cyberharcèlement pourrait avoir de plus importantes répercussions négatives pour les victimes, dans la mesure où celles-ci pensent qu'il a lieu en face d'un public élargi, peuvent se confronter souvent aux contenus mis en ligne et sont vulnérables partout et en tout temps, y compris à la maison (qui auparavant pouvait faire office de refuge). Les publications sont en outre très difficiles à faire supprimer et elles peuvent être consultées à de nombreuses reprises. C'est ainsi d'autant plus difficile pour la victime d'oublier et de surmonter les faits (van Geel et al., 2014 ; cité par Bailin et al., 2014).

Dans le cas spécifique du cyberharcèlement, un seul propos ou une seule image peut devenir viral et rester visible en ligne longtemps. Aussi peut-il déployer ses conséquences négatives sur le long terme et de manière répétée pour la victime, même si l'acte initial n'a été commis qu'une ou deux fois. Cette particularité est à prendre en compte lors de l'interprétation des résultats. Le **seuil d'analyse** retenu pour définir le cyberharcèlement est par conséquent **'au moins une fois au cours des derniers mois'**.

Dans le cadre de l'enquête HBSC, **avoir été cyberharcélé-e** est défini ainsi : « *Quelqu'un a envoyé des messages méchants à propos de toi, publié des posts méchants sur ton mur, créé un site Internet se moquant de toi, mis en ligne des photos peu flatteuses ou inappropriées de toi sans permission ou les a partagées avec d'autres personnes* ».

En 2022, le cyberharcèlement était plus répandu que le harcèlement à l'école, en rappelant toutefois qu'un seuil d'analyse plus bas a été retenu pour ce qui se passe dans le monde numérique. Environ 11% des 11 à 15 ans disaient avoir été cyberharcélé-e-s au moins une fois au cours des derniers mois. Les filles étaient plus touchées que les garçons⁴⁷, tandis que les variations entre groupes d'âge ne suivaient pas de logique claire (voir Tableau 9). Le taux de victimes est ainsi significativement plus élevé qu'en 2018 dans la plupart des sous-groupes de sexe/genre et d'âge, excepté chez les garçons de 13 ans⁴⁸ et les filles de 11 et 15 ans⁴⁹ (Tableau 10). D'une manière générale, les 11 à 15 ans sont davantage exposé-e-s aux risques de harcèlement en ligne qu'en 2018⁵⁰.

Avoir participé à du cyberharcèlement était défini ainsi : « *Avoir envoyé des messages ou posts méchants, créé un site Internet se moquant de quelqu'un, mis en ligne des photos peu flatteuses ou inappropriées de quelqu'un sans permission ou les avoir partagées avec d'autres personnes* ».

En 2022, environ 5% des 11 à 15 ans qui disaient avoir cyberharcélé quelqu'un au moins une fois dans les derniers mois. Les garçons étaient plus souvent auteurs que les filles⁵¹, tandis que les variations entre

⁴⁷ Différence significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=75.6009, p < .001$

⁴⁸ Différence statistiquement non significative entre 2018 et 2022 pour les garçons de 13 ans : $F(1, 1347)=2.8918, p= 0.0893$

⁴⁹ Différence statistiquement non significative entre 2018 et 2022 pour les filles de 11 ans : $F(1, 1347)=1.3876, p= 0.2390$; non significative pour les filles de 15 ans : $F(1, 1347)=0.0145, p= 0.9043$

⁵⁰ Différence significative entre 2018 et 2022 pour les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=27.3474, p < .001$

⁵¹ Différence statistiquement significative en 2022 entre les filles et les garçons de 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=29.9173, p < .001$

groupes d'âge étaient faibles et ne suivaient pas de ligne claire (voir Tableau 9). Dans les différents sous-groupes de sexe/genre et d'âge, la situation est comparable à celle de 2018.

Une analyse complémentaire traitant du **double statut « harceleur-euse – harcelé-e »** montre qu'en 2022 environ 2% des 11 à 15 ans (G : env. 2%; F : env. 2%) ayant répondu aux deux questions ont dit être à la fois auteur·e·s et victimes de cyber-harcèlement. De plus, à l'instar du harcèlement à l'école, les auteur·e·s ont un plus grand risque d'en être eux·elles mêmes victimes que les autres.

3.4.3 *Lien entre harcèlement à l'école et cyberharcèlement*

Il existe un lien étroit entre le cyberharcèlement et le harcèlement à l'école.

En effet, être auteur·e de cyberharcèlement est plus répandu chez les jeunes qui commettent du harcèlement à l'école que chez les autres : la part des 11 à 15 ans qui ont participé au moins une fois dans les derniers mois à du cyberharcèlement est d'environ 4% chez ceux·celles qui n'ont pas commis de harcèlement à l'école, contre environ 29% chez ceux·celles qui l'ont fait (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois).

La part des 11 à 15 ans qui ont commis du harcèlement à l'école (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois) et du cyberharcèlement (c'est-à-dire au moins une ou deux fois) est inférieure à 1% tandis qu'à l'opposé environ 93% n'ont commis ni l'un, ni l'autre.

De même, les victimes de harcèlement à l'école sont davantage victimes de cyberharcèlement que les autres jeunes : la part des 11 à 15 ans qui ont été cyberharcelé·e·s au moins une fois dans les derniers mois est d'environ 9% chez ceux·celles qui n'ont pas été harcelé·e·s à l'école, contre environ 37% chez ceux·celles qui l'ont été (c'est-à-dire au moins une ou deux fois dans les derniers mois) .

Quant à la part des 11 à 15 ans qui ont été victimes de harcèlement à l'école (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois) et de cyberharcèlement (c'est-à-dire au moins une ou deux fois), elle est d'environ 3%. À l'opposé, environ 84% n'ont subi ni l'un, ni l'autre.

4 Discussion

Les résultats de l'Enquête HBSC 2022 montrent bien que les 11 à 15 ans partagent leur vie entre le monde physique et le monde numérique, à l'instar d'autres enquêtes réalisées récemment en Suisse (Suter et al., 2023 ; Küllig et al., 2022), mais que certain·e·s d'entre eux·elles ne sont pas épargné·e·s par des problèmes associés à certains services ou pratiques en ligne. Si Internet présente de nombreux aspects positifs pour les jeunes, l'usage de certaines fonctionnalités ou applications présente en effet des risques pour leur santé, leur développement psychosocial et leur scolarité.

4.1 La grande majorité est en ligne chaque jour pour communiquer, se divertir et/ou pour les travaux scolaires

En 2022, l'usage quotidien de services en ligne (réseaux sociaux, écouter de la musique/la radio/des podcasts, films et vidéos en streaming, jeux vidéo, faire ses devoirs et autres) passe d'environ 64% chez les 11 ans à environ 95% chez les 15 ans. Les réseaux sociaux figurent en tête des services en ligne utilisés. Écouter chaque jour de la musique, la radio ou un podcast arrive ensuite. Environ 20% des 11 à 15 ans regardent des films/des séries en streaming, environ 20% jouent à des jeux vidéo, et environ 10% utilisent Internet pour faire leurs devoirs. Ils·elles sont environ 24% à faire autre chose en ligne chaque jour. L'étude HBSC n'en dit pas davantage à ce sujet, mais il pourrait par exemple s'agir de portails de journaux ou magazine, de surf sur Internet comme loisir (Küllig et al., 2022) ou d'achats. On trouve cette hiérarchie des activités dans tous les groupes d'âge excepté chez les 11 ans, qui se distinguent par le fait que les réseaux sociaux partagent le haut du classement avec le fait d'écouter de la musique. À noter qu'aller chaque jour sur les réseaux sociaux s'observe chez une majorité de jeunes dès l'âge de 12 ans, quand bien même la plupart des réseaux sociaux fixent un âge minimum d'accès à 13 ans.

4.2 Réseaux sociaux : beaucoup d'avantages mais aussi des risques à prévenir

4.2.1 Réseaux sociaux : incontournables pour les contacts avec les pairs

En 2022, comme en 2018, la communication en ligne fait partie du quotidien des 11 à 15 ans, ce dont témoigne la fréquence élevée avec laquelle ils·elles ont des contacts en ligne. Tous groupes d'interlocuteur·rice·s confondus, environ 55% des 11 à 15 ans communiquent en ligne plusieurs fois par jour voire presque toute la journée, les filles (environ 60%) en plus grande proportion que les garçons (environ 50%)⁵². Les ami·e·s proches sont clairement le groupe d'interlocuteur·trice·s privilégié, ce qui reflète le rôle déterminant joué par les relations entre pairs à l'adolescence. Il faut aussi relever qu'environ 3% des 11 à 15 ans avaient des contacts presque toute la journée avec des ami·e·s connu·e·s par Internet (et pas auparavant), ce qui peut s'avérer dangereux si cela les conduit à divulguer des détails intimes ou à rencontrer des personnes en réalité inconnues et qui peuvent s'avérer malintentionnées.

⁵² Dans son intention, et pas de façon explicite, l'option de réponse 'presque toute la journée' doit être comprise dans le sens d'un usage intensif dans les moments de la journée où cela est possible.

4.2.2 Réseaux sociaux : un usage problématique qui ne semble pas rare

En 2022 comme en 2018, le questionnaire HBSC incluait la version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016). Celle-ci est constituée de neuf questions qui, selon ses auteur·e·s, correspondent chacun à des signes pouvant évoquer un usage problématique des réseaux sociaux, au sens d'un usage dont l'ampleur provoque des répercussions négatives pour l'utilisateur·trice, notamment dans les relations avec les parents et les amis·e·s et par rapport aux activités « offline » du quotidien.

En 2022, environ 7% des 11 à 15 ans ont répondu 'Oui' à au moins 6 des 9 questions de l'échelle, et seraient ainsi susceptibles d'avoir un usage problématique des réseaux sociaux. Les filles (environ 10%) étaient davantage concernées que les garçons (environ 4%) et les 13 ans et 14 ans davantage que les autres groupes d'âge. Le fait que les filles soient touchées en plus grand nombre reflète possiblement leur fréquentation plus élevée des réseaux sociaux, mais contraste avec les résultats enregistrés pour l'usage problématique des jeux vidéo (voir sous-chapitre 4.3). Une comparaison de cette prévalence avec celles obtenues par d'autres études n'est pas indiquée, car les résultats obtenus varient beaucoup selon la qualité et les options méthodologiques de celles-ci (Cheng et al, 2021). En revanche, puisque l'échelle SMDS est une question obligatoire (*mandatory item*) de l'étude internationale HBSC, une mise en perspective des résultats suisses par rapport à ceux des autres pays ou régions participants sera possible au moment de l'établissement du rapport de recherche international HBSC.

À propos des variations selon l'âge des taux d'adhésion aux différentes affirmations composant l'échelle *The Social Media Disorder Scale*, celles-ci devraient être appréhendées en tenant compte qu'il s'agit de jeunes (pré-)adolescent·e·s traversant une période de rapide développement psychosocial. En effet, il est possible que leurs réponses aux différentes affirmations reflètent en partie le degré d'autonomie que leurs adultes encadrants leur accordent en matière d'utilisation des réseaux sociaux et en partie aussi l'évolution de la relation parents-enfant au cours de l'adolescence et, par la même, le nombre croissant des désaccords plus ou moins importants dans différentes dimensions de la vie quotidienne.

4.2.3 Quand les réseaux sociaux sont utilisés pour harceler

Les réseaux sociaux et les services de messagerie instantanée sont les canaux par lesquels est perpétré le cyberharcèlement (*cyberbullying*) qui, il faut le rappeler, est punissable par la loi (Jeunes et médias, 2023c). En 2022, environ 11% des 11 à 15 ans ont dit avoir été cyberharcelé·e·s (au moins un acte) au cours des derniers mois et environ 5% ont dit avoir participé à du cyberharcèlement au cours de la même période. La part des victimes est ainsi légèrement à la hausse par rapport à quatre ans plus tôt (2018 : environ 9%), mais pas celle des auteur·e·s (2018 : environ 5%). L'étude JAMES 2022 a elle aussi enregistré une augmentation des expériences négatives relevant du cyberharcèlement chez les 12 à 19 ans en Suisse (Külling et al., 2022), par exemple, en 2022, 29% ont dit avoir déjà été victimes de quelqu'un qui voulait régler leur compte sur Internet (2018 : 23%) et 36% ont dit que des photos ou vidéos d'eux·elles ont été mises en ligne sans leur accord (2018 : 36%).

Le taux de victimes apparaît plus élevé que celui des auteur·e·s, tout particulièrement chez les filles, ce qui reflète très probablement le phénomène de groupe caractéristique du (cyber-)harcèlement (Catheline, 2015). En outre, les garçons étaient plus souvent auteurs que les filles et ces dernières plus souvent victimes. Compte tenu du caractère très sensible de cette problématique pour les harcelé·e·s comme pour les harceleur·euse·s (en raison par exemple de difficultés à admettre vis-à-vis de soi-même son statut et d'une réticence à le dévoiler dans le cadre d'une enquête), l'ampleur de ces prévalences et les écarts observés doivent être considérés comme des ordres de grandeur uniquement (pour plus de réflexions sur ces considérations méthodologiques, voir Archimi et Delgrande Jordan, 2013).

Enfin, la forte corrélation observée entre cyberharcèlement et harcèlement à l'école indique que les harceleur·euse·s ne s'en tiennent souvent pas à un seul mode opératoire et que les victimes sont souvent atteintes non seulement à l'école mais aussi dans leur sphère privée. Celles-ci sont dès lors tout particulièrement exposées aux sévères répercussions négatives que ce type d'actes peuvent avoir pour les personnes ciblées (Bottino et al., 2015).

4.3 Jeux vidéo : de nombreux aspects positifs mais parfois leur usage devient problématique

L'étude HBSC 2022 confirme, à l'instar des enquêtes JAMES 2022 (Küllig et al., 2022) et MIKE 2021 (Suter et al., 2023), que les garçons jouent plus souvent aux jeux vidéo que les filles, chez qui la fréquence d'usage diminue nettement entre les 11 ans et les 15 ans, alors que chez les garçons le pic de fréquence semble se produire chez les 13 ans. C'est dès lors chez les 15 ans que la différence selon le sexe/genre est la plus marquée. L'enquête HBSC ne renseigne en revanche pas sur les types de jeux pratiqués.

Pour la première fois en Suisse, l'étude HBSC a soumis aux jeunes joueurs et joueuses la batterie de questions composant l'échelle *Internet Gaming Disorder Test-10 items* (IGDT-10) de Király et collègues (2017). Celle-ci est constituée de dix questions qui, selon ses auteur·e·s, correspondent à des signes pouvant évoquer un usage problématique des jeux vidéo. Par ces termes on entend que certain·e·s jeunes perdent le contrôle de leur usage (en principe du temps qui leur est consacré), avec des répercussions négatives importantes pour leur santé (notamment leur sommeil), leurs relations avec les autres et leur scolarité, entre autres.

Selon l'échelle IGDT-10, on peut estimer qu'en Suisse environ 3% des joueurs et joueuses de 14 et 15 ans présenteraient un tel usage problématique, sans différence selon le sexe/genre. Autrement dit, les filles sont proportionnellement bien moins nombreuses à y jouer mais, si elles y jouent, seraient autant concernées que les garçons par l'usage problématique. Il semble pourtant que les demandes de prises en charge spécialisées (en addictologie) pour un usage problématique des jeux vidéo concernent surtout les garçons et jeunes hommes (Hermann et al., 2020). Cela pose par conséquent des questions comme : ce type de problème est-il moins perçu par l'entourage lorsque ce sont les filles qui sont concernées ? Les filles sont-elles prises en charge dans un autre setting thérapeutique pour des problèmes connexes, par exemple de santé psychique ? Ce résultat reflète-t-il des considérations d'ordre méthodologique liée aux qualités psychométriques de l'échelle IGDT-10 ?

Même si la CIM-11 inclut le trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo (WHO, 2019), on parle ici d'usage problématique' et non d'un 'trouble addictif', car l'IGDT-10 reprend les critères proposés par le DSM-5 et n'a pas été validée cliniquement, et, surtout, parce que le diagnostic de 'trouble addictif' doit être posé dans le contexte clinique et ne peut en aucun cas être déduit des réponses données par les élèves à l'occasion d'une enquête populationnelle telle que HBSC. Il n'est toutefois par exclu que certain·e·s des jeunes inclus·e·s dans la prévalence de 3% souffrent d'un tel trouble.

Du fait de leurs méthodologies différentes, et des limitations importantes évoquées au point 2.4.2, une comparaison directe de ce résultat avec ceux d'autres travaux sur ce thème n'est pas possible. On retiendra toutefois que cette prévalence est du même ordre que la prévalence de 3% obtenue par Stevens et collègues (2020) dans leur méta-analyse et se situe dans la fourchette de prévalences [env. 0.5% - env. 5%] obtenue par King et collègues (2020) dans leur revue systématique de la littérature, sachant que tous ces auteur·e·s considèrent ces estimations de la prévalence du trouble (de type addictif) lié à l'usage des jeux vidéo comme influencées (et probablement sur-estimées) par les caractéristiques méthodologiques des études, en particulier celles en lien avec les instruments de mesure et les types d'échantillon sélectionnées.

4.4 Quelle situation après deux ans de pandémie de COVID-19 ?

La pandémie de COVID-19, et les mesures de distanciation sociales qui l'ont accompagnée, ont pendant longtemps fondamentalement réorganisé les liens sociaux et notre manière de communiquer. Les services en ligne et les outils digitaux se sont dès lors présentés comme des outils indispensables pour communiquer, maintenir un lien social, et même apprendre, lorsque les contacts en face à face étaient limités voire impossibles.

En tant qu'étude transversale répétée, l'étude HBSC permet de comparer les prévalences de certains comportements en ligne de 2018, soit avant la pandémie de COVID-19, à ceux enregistrés deux ans après le début de celle-ci. Il s'agit des indicateurs relatifs à la fréquence des contacts en ligne, à l'usage problématique des réseaux sociaux et au (cyber-)harcèlement. Si la fréquence des contacts en ligne n'a guère évolué depuis 2018, les jeunes de 11 à 15 ans étaient davantage exposé-e-s aux risques de cyberharcèlement en 2022. L'usage problématique des réseaux sociaux est également à la hausse chez les 11 à 15 ans en 2022 par rapport à 2018, en particulier chez les filles. Une étude longitudinale réalisée en Allemagne au moyen d'un autre instrument de mesure⁵³ que la SMDS observe aussi une hausse importante de l'usage problématique des réseaux sociaux entre 2019 et 2022 chez les 10 à 17 ans qui les utilisent au moins une fois par semaine (Scharf et al., 2023) et enregistre également une hausse pour l'usage problématique des jeux vidéo au sein de cette population⁵⁴. Ces évolutions sont particulièrement marquées chez les filles.

On observe une hausse entre 2018 et 2022 pour la plupart des items composant l'échelle SMDS, dont celui libellé 'être souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs' (environ 45% des 11 à 15 ans ont répondu 'Oui' en 2022 contre 28% de 2018). Aussi peut-on supposer que l'accroissement de la prévalence d'usage problématique en 2022 reflète les circonstances particulières liées à la pandémie de COVID-19 au moment où s'est déroulée l'enquête dans les classes, c'est-à-dire de mars à juin 2022. Durant la pandémie, les outils de communication – dont les réseaux sociaux – se sont en effet révélés être un soutien important pour les adolescent-e-s pour maintenir les contacts avec le pairs et faire face aux sentiments de solitude, de stress et d'anxiété durant cette période particulière (Cauberghe et al., 2021 ; Marciano et al., 2022). Néanmoins, on ne peut exclure que l'utilisation (jugée) excessive de ces outils puisse, en parallèle, être la manifestation d'un mal-être (Marciano et al., 2022). Les résultats relatifs à la santé psychique, qui seront publiés dans un autre rapport de recherche thématique HBSC, et qui permettront d'établir des comparaisons entre 2018 et 2022 ainsi que des corrélations entre indicateurs de santé et comportements en ligne, apporteront sans doute des éléments de réponse à ce sujet.

⁵³ *Social Media Use Disorder Scale for Adolescents (SOMEDIS-A)*

⁵⁴ *Gaming Disorder Scale for Adolescents (GADIS-A)*

5 Conclusions

Les jeunes partagent leur vie entre monde physique et monde numérique. Si Internet et les services et auxquels il donne accès comportent pour eux-elles de multiples aspects positifs, il est nécessaire de prévenir les risques associés à leur usage par des mesures de prévention structurelle (régulation de certains services en ligne) et comportementale, et de proposer une prise en charge adaptée lorsqu'ils-elles sont en proie à de sérieuses difficultés. En effet, une partie des jeunes adolescent-e-s font état de problèmes, soit liés à leurs propres usages, soit à l'usage malintentionné d'autrui, qui peuvent avoir un impact (très) négatif sur leur santé, leur bien-être, leur développement psychosocial et leur parcours éducatif, à court et parfois aussi à plus long terme. Cela implique de sensibiliser les jeunes comme leurs adultes encadrants (parents, grands-parents, enseignant-e-s notamment) aux risques de nature diverse inhérents au monde digital, dont l'étude HBSC n'a abordé qu'une petite partie, tout en relevant ses nombreux avantages et en dissipant de fausses craintes. Dans cette perspective, la promotion des compétences médiatiques des jeunes comme des adultes (Genner et al., 2019), la diffusion de recommandations d'usage (Addiction Suisse, 2020 ; Süss et Waller, 2020a, 2020b) et l'accompagnement des professionnel-le-s amené-e-s à travailler avec les jeunes et leurs parents (GREA, Fachverband Sucht & OFSP, 2020) jouent un rôle crucial. S'agissant spécifiquement des usages problématiques des réseaux sociaux et des jeux vidéo, il s'agit notamment d'informer les jeunes et leurs adultes référents sur les mécanismes généralement peu transparents – dont les caractéristiques renvoient pour certains clairement à celles des jeux de hasard et d'argent – mis au point par les développeurs pour capter le temps et l'argent des usagers et usagères.

6 Bibliographie

- Addiction Suisse (2020). *Écrans – En parler aux ados – Guide pour les parents*. Lausanne: Addiction Suisse.
- Al Kurdi, C. (2020). *Gamblification des jeux video*. Lausanne: GREA & Addiction Suisse.
- American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.
- Ansermet et Jaffé (2013). *Harcèlement entre pairs: Définition dans tous ses états*. Dans le présent ouvrage, Ph.D. Jaffé, C. Piguet, Z. Moody et J. Zermatten (dir.), *Harcèlement entre pairs: Agir dans les tranchées de l'école*.
- Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2013). *Les comportements agressifs entre élèves: évolution depuis 2002 en Suisse*. *Revue Suisse de Criminologie*, 1, 6-16.
- Bailin, A., Milanaik, R. & Adesman, A. (2014). *Health implications of new age technologies for adolescents: A review of the research*. *Current Opinion in Pediatrics* 26, 605-619.
- Boer M, Stevens GWJM, Finkenauer C, Koning IM, van den Eijnden RJJM. *Validation of the Social Media Disorder Scale in Adolescents: Findings From a Large-Scale Nationally Representative Sample*. *Assessment*. 2022 Dec;29(8):1658-1675. doi: 10.1177/10731911211027232.
- Bottino, S. M., et al. (2015). *Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review*. *Cad Saude Publica* 31, 463-75.
- Addiction Suisse (2020). *Écrans – En parler aux ados – Guide pour les parents*. Lausanne: Addiction Suisse.
- Bruna, Y. (2020). *Snapchat à l'adolescence: entre adhésion et résistances*. *Réseaux : communication, technologie, société*, N°222 (4), pp.139.
- Catheline, N. (2015). *Le harcèlement scolaire*. Collection «Que sais-je?», No 4038. Paris: Presse universitaire de France.
- Cauberghe V, Van Wesenbeeck I, De Jans S, Hudders L, Ponnet K. *How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown*. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2021 Apr;24(4):250-257. doi: 10.1089/cyber.2020.0478.
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J.W. (2021). *Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values*. *Addictive behaviors*, 117, 106845 .
- Debardieux, E. (2011). *Refuser l'oppression quotidienne : la prévention du harcèlement à l'École - Rapport au ministre de l'éducation nationale de la jeunesse et de la vie associative*. Université de Bordeaux Segalen : Observatoire international de la violence à l'école.
- Delgrande Jordan, M., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2023a). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 149)*. Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V., & Balsiger, N. (2023b). *L'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) en Suisse – Rapport de méthodes (Rapport de recherche No 151)*. Lausanne : Addiction Suisse.
- Genner, S., et al. (2019). *Compétences médiatiques, 7^e édition*. Berne: Office fédéral des assurances sociales et Zürich/Winterthur: Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW).
- Greer, N., Murray Boyle C., & Jenkinson, R. (2022). *Harms associated with loot boxes, simulated gambling and other in-game purchases in video games : a review of the evidence*. Australian Gambling Research Centre & Australian Institute of Family Studies.

- Groupement romand d'études sur les addictions, Fachverband Sucht et Office fédéral de la santé publique (2020). Guide pour les professionnels sur les usages des écrans. Retrieved 3.5.2023, https://www.grea.ch/sites/default/files/grea_echans_fr_web_0.pdf
- Herrmann, M., Stortz, C. & Peressinotto, C. (2020) Utilisation problématique d'Internet en Suisse - Recommandation du groupe d'experts « cyberaddiction » - Rapport de synthèse 2018-2020. Zurich: Fachverband Sucht et Lausanne: GREA.
- Inchley J, Currie D, Piper A, Jåstad A, Cosma A, Nic Gabhainn S & Samdal O (Eds.) (2021/22) Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology, mandatory questions and optional packages for the 2021/22 survey. MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, The University of Glasgow. [Internal protocol, for internal use only ; not published].
- Jeunes et médias (2023a). Réseaux sociaux – Opportunités et risques. Retrieved 2.5.2023, from <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/reseaux-sociaux>.
- Jeunes et médias (2023b). Jeux vidéo – Opportunités et risques. Retrieved 2.5.2023, from <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/jeux-video>.
- Jeunes et médias (2023c). Cyberharcèlement – Le Cyberharcèlement est-il punissable?. Retrieved 2.5.2023, from <https://www.jeunesetmedias.ch/themes/cyberharcèlement-ridiculiser-et-demolir>.
- Király O, Bőthe B, Ramos-Diaz J, Rahimi-Movaghar A, Lukavska K, Hrabec O, Miovsky M, Billieux J, Deleuze J, Nuyens F, Karila L, Griffiths MD, Naggyörgy K, Urbán R, Potenza MN, King DL, Rumpf HJ, Carragher N, Demetrovics Z. Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10): Measurement invariance and cross-cultural validation across seven language-based samples. *Psychol Addict Behav.* 2019 Feb;33(1):91-103. doi: 10.1037/adb0000433.
- Király O, Slecza P, Pontes HM, Urbán R, Griffiths MD, Demetrovics Z. Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addict Behav.* 2017 Jan;64:253-260. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.005.
- Kuendig, H., Notari L. & Al Kurdi, C. (2022). Loot Boxes – Factsheet. Lausanne: GREA & Addiction Suisse.
- Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse. Zurich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567–582. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Marciano L, Ostroumova M, Schulz PJ, Camerini AL. Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health.* 2022 Feb 1;9:793868. doi: 10.3389/fpubh.2021.793868.
- Notari L., Al Kurdi, C., Delgrande Jordan, M., Sivanesan, N. (2022). Jeux de hasard et d'argent, gaming, sexualité, achats, réseaux sociaux, Internet : des conduites addictives sans substance ? État des lieux sur les évidences scientifiques, la terminologie, les échelles de mesure et les prévalences. Rapport de recherche. Lausanne : Addiction Suisse & GREA.
- Office fédéral de la santé publique (2015). Stratégie nationale Addictions 2017–2024. Berne Département fédéral de l'intérieur.
- Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program. In D. J. Pepler, et al. (Eds.), *The development and treatment of childhood aggression*, (pp. 411-448). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Przybylski AK and Weinstein N (2017) A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychol. Sci.* 28: 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Ribeaud, D., Lucia, S. & Stadelmann, S. (2015). Évolution et ampleur de la violence parmi les jeunes. Résultats d'une étude comparative entre les cantons de Vaud et de Zurich. Berne: Office des assurances sociales.
- Ricaud, H., Oubrayrie-Roussel, N. & Safont-Mottay, C. (2014). Manuel visuel de psychologie du développement. Paris: Dunod.
- Šabláturová N, Recka K and Blinka L (2022) Validation of the Social Media Disorder Scale using network analysis in a large representative sample of Czech adolescents. doi: 10.3389/fpubh.2022.907522
- Scharf et al., (2023). Mediensucht in Zeiten der Pandemie. DAK-Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming? Hamburg: DAK-Gesundheit.
- Solberg, M. E. & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior* 29, 239-268.
- Spicer SG, Fullwood C, Close J, Nicklin LL, Lloyd J, Lloyd H. Loot boxes and problem gambling: Investigating the "gateway hypothesis". *Addict Behav.* 2022 Aug;131:107327. doi: 10.1016/j.addbeh.2022.107327.
- StataCorp (2021). Stata Statistical Software: Release 17. College Station, TX: StataCorp LLC.
- Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry.* 2021;55(6):553-568. doi:10.1177/000486742096285
- Süss, D. & Waller, G. (2020a). Recommandations pour l'utilisation des médias numériques - Pour les parents d'enfants de 6 à 13 ans. Berne: Office fédéral des assurances sociales. Retrieved 3.5.2023, from https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/PDFs/Flyer_fuer_Eltern_mit_Kinder/FR/JuM_Flyer_6-13_FR.pdf
- Süss, D. & Waller, G. (2020b). Recommandations pour l'utilisation des médias numériques - Pour les parents de jeunes de 12 à 18 ans. Berne: Office fédéral des assurances sociales. Retrieved 3.5.2023, from https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/PDFs/Flyer_fuer_Eltern_mit_Kinder/FR/JuM_Flyer_12-18_FR.pdf
- Suter, Lilian; Bernath, Jael; Willemse, Isabel; Külling, Céline; Waller, Gregor; Skirgaila, Patricia; Süss, Daniel (2023). MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern : Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2021. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.21256/zhaw-27617>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior* 61, 478-487.
- van Geel, M., Vedder, P. & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 168, 435-42.
- Vlachopoulou, X. & Missonnier, S. (2019). Psychologie des écrans. Collection «Que sais-je?», No 4001. Paris: Presse universitaire de France.
- Waller, G. & Meidert, U. (2020). Médias numériques: chances et risques pour la santé. In : Observatoire de la santé (Eds.) La santé en Suisse : enfants, adolescents et jeunes adultes. Rapport national sur la santé 2020. Neuchâtel : Observatoire de la santé.
- World Health Organization (WHO) (2019). International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.). Retrieved 12.06.2020, from <https://icd.who.int/>
- Zhang, R.-Y., Chopin, A., Shibata, K., Lu, Z.-L., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Green, S. C., & Bavelier, D. (2021). Action video game play facilitates "learning to learn". *Nature Communications Biology Selections*, 4, 1154.