



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP**

CONFÉRENCE DE PRESSE
« ADDICTION AUX ÉCRANS ? »
- RESTITUTION DES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE -

Janvier 2024

LES ENSEIGNEMENTS CLEFS



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

- Les participants à l'étude décrivent un quotidien où les écrans prennent une place fondamentale. Ils sont potentiellement présents à chaque moment de la journée, même les plus intimes : les toilettes, le lit, etc. La présence des écrans est tellement forte qu'une partie des répondants vit dans l'angoisse de ne pas pouvoir les solliciter, et que les tentatives de réduire leur place sont souvent vaines.
- Les écrans sont des outils de communication à double face. Les écrans permettent une communication facilitée grâce aux messageries instantanées et aux mails mais toute une partie des répondants a plus le sentiment que les écrans la détournent des interactions avec autrui.
- Plus largement, les participants à l'étude font le constat que les outils numériques changent jusqu'à leur façon de faire fonctionner leur esprit et leur mémoire.
- Les outils numériques peuvent faire adopter aux utilisateurs des comportements dangereux directement pour eux-mêmes et autrui. La question des déplacements est particulièrement problématique. Que ce soit en voiture ou simplement à pied, la perte d'attention associée à l'usage du téléphone peut entraîner des accidents.
- Les participants âgés de moins de 40 ans rapportent plus d'hyper-usage sur la plupart des items dans l'étude. Toutefois, dans toutes les générations, une partie des participants affiche des comportements à risque, voire déjà des symptômes d'une relation problématique aux outils numériques.
- L'étude révèle la récurrence des nouveaux comportements induits par l'hyper-usage des écrans, à la fois dans de nombreuses situations intimes ou sociales, mais aussi dans tous les groupes de population observés malgré leur concentration chez les plus jeunes. Ces résultats interrogent donc les évolutions à attendre au-delà des situations individuelles. Face à l'hyper-usage des écrans, tout à la fois obstacle à franchir pour créer du lien, et éventuel problème à prévenir ou gérer, comment vont évoluer les relations entre amis, en famille ?

L'Étude sur l'addiction aux écrans, réalisée par l'Observatoire Santé PRO BTP, en partenariat avec le Centre de Recherche de l'Institut Rafaël, est destinée à mieux connaître la diffusion et l'impact des usages inadaptés des écrans parmi les adhérents de PRO BTP Groupe.

Le Centre de Recherche de l'Institut Rafaël a soumis le protocole de l'étude à un comité de protection des personnes, accepté en mars 2023. La consultation et le traitement statistique des résultats ont été assurés par le **Professeur Laurent Karila** et le **Centre de Recherche de l'Institut Rafaël**. La consultation a été menée via Internet auprès de l'ensemble des adhérents de PRO BTP Groupe, répondants volontaires à l'étude.

21 422 adhérents de PRO BTP Groupe ont participé la consultation, accessible du 20 avril au 13 mai 2023.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Étude sur l'addiction aux écrans Observatoire santé PRO BTP, en partenariat avec le Centre de Recherche de l'Institut Rafaël** »

Aucune reprise de la consultation ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Âge

18-39 ans

39%

34%

40-59 ans

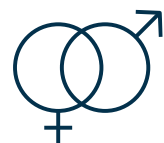
39%

34%

60-89 ans

22%

32%



Sexe

Hommes

52%

52%

Femmes

48%

48%



Catégorie socio-professionnelle

CSP+

28%

30%

CSP-

41%

30%

Inactifs

31%

40%

Répondants à l'étude

Population française



Les personnes qui ont participé à l'étude affichent un profil un peu différent de la population française en général, et ce sur plusieurs aspects en particulier :

- La population des répondants à l'étude est un peu plus représentée chez les 18-59 ans, les plus de 60 ayant moins répondu.
- Les personnes ayant participé appartiennent davantage aux catégories CSP-, quoique les catégories socio-professionnelles supérieures et les inactifs sont fortement représentés.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Résultats globaux

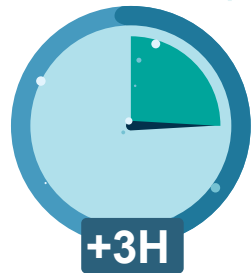
Les écrans sont partout dans la vie quotidienne



1 répondant sur 2 passe plus de 1h30 de son temps libre par jour sur les écrans



2 sur 3 chez les 18-39 ans



1 sur 10 plus de 3h de son temps libre par jour



1 sur 4 chez les 18-39 ans



Les résultats de l'étude illustrent l'omniprésence dans la vie quotidienne des écrans. Sur la multitude de supports et d'outils disponibles, les répondants déclarent passer en moyenne **une heure et demie chaque jour** en dehors du cadre professionnel, **sur leur temps libre**.

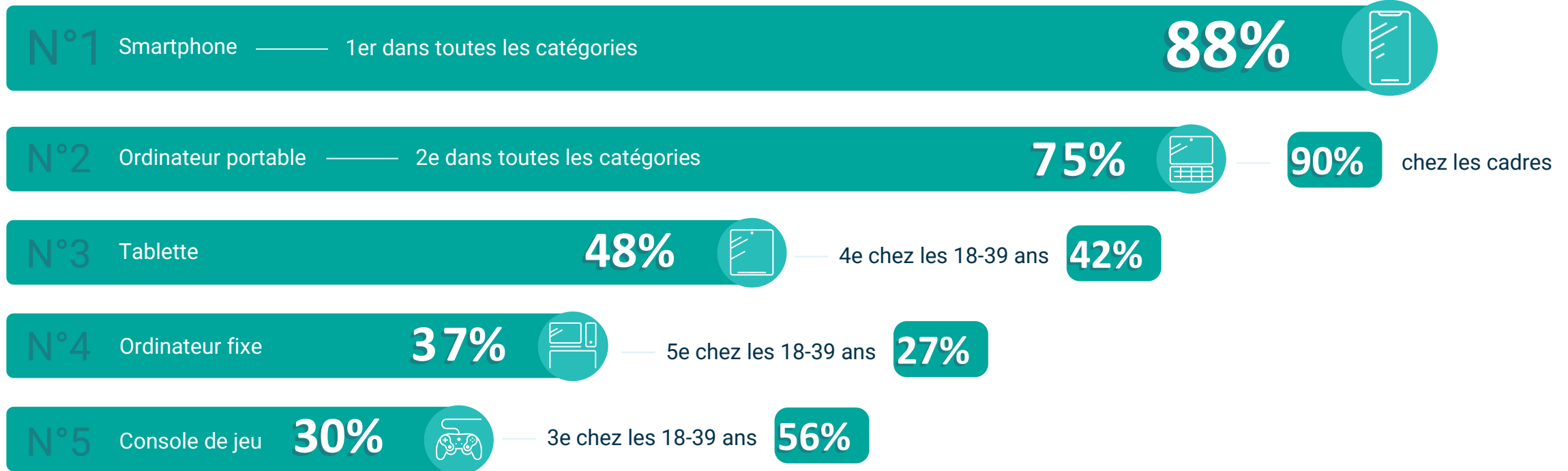
Cette tendance est particulièrement forte chez la **jeune génération**. Parmi ces répondants à l'étude, **plus d'un quart passe plus de trois heures** de son temps libre quotidien devant un écran.





Hit-parade des écrans

TOP 5 des écrans : le smartphone sur la première marche du podium

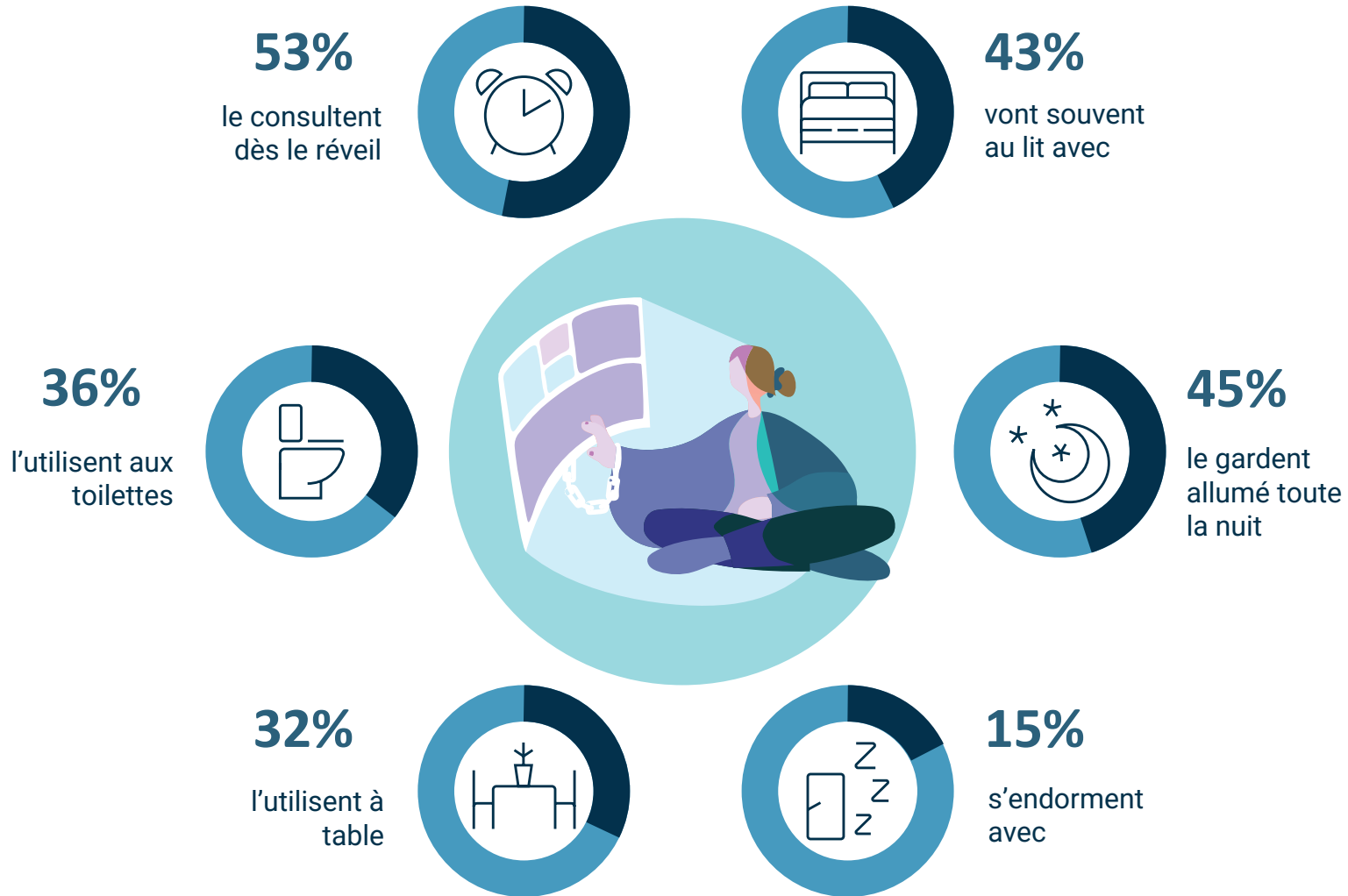


Dans toutes les catégories de la population des répondants à l'étude, **le smartphone est l'outil numérique le plus courant**, et une large majorité des répondants en possède un (au minimum 78% chez les répondants âgés de 60 à 89 ans). Seul l'ordinateur portable s'approche des niveaux atteints par le smartphone.

Dans l'ensemble, on note que **les plus jeunes sont les plus équipés**. La console de jeu est l'outil emblématique de ce phénomène : 56% des 18-39 ans sont équipés, contre 5% des 60-89 ans. Certains outils font cependant exception : les 60-89 ans sont les plus nombreux à posséder un ordinateur fixe (41%), de même que les 40-59 ans pour la tablette (52%).



Le smartphone est présent dans tous les moments de la vie quotidienne



Du matin au soir, les écrans et en particulier le smartphone intègrent tous les moments de la vie quotidienne, pour au moins une partie des répondants.

La moitié des répondants déclare que regarder leur portable est la première chose qu'ils font le matin, et une fraction d'entre eux indique que c'est aussi la dernière chose qu'ils font chaque jour.



Le smartphone est utilisé principalement pour des usages de communication



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

TOP 7 des usages

Communication pure

Autres usages



N°1

85%

échanger des mails



N°2

65%

envoyer des SMS



N°3

44%

utiliser les réseaux sociaux



N°4

39%

communiquer par messagerie instantanée



N°7

12%

visioconférence



N°5

20%

jouer à des jeux vidéo



N°6

20%

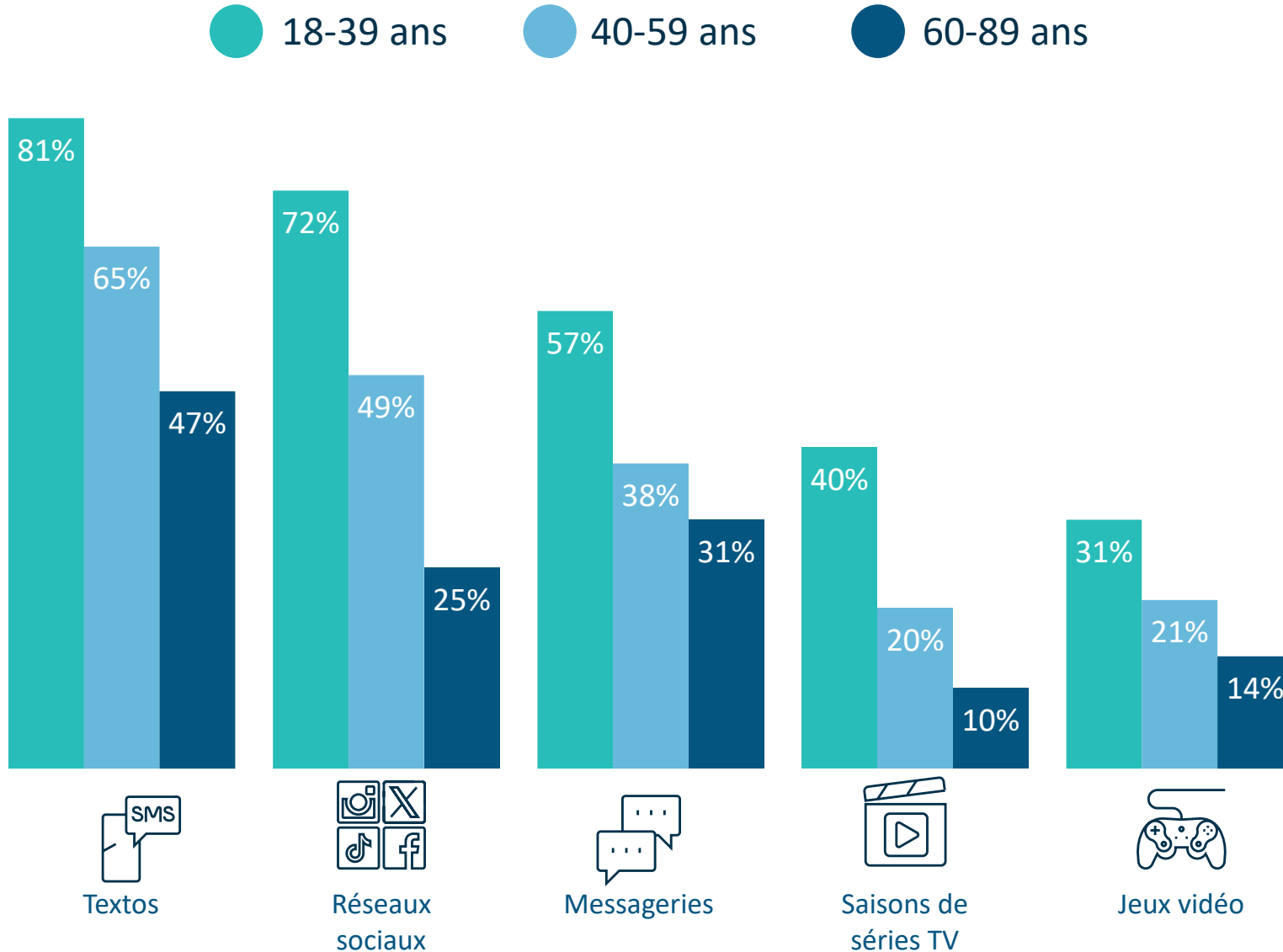
regarder des séries TV

Rang de l'usage



La communication occupe la plus grande place dans les usages que les répondants font des outils numériques. Les répondants à l'étude distinguent deux usages majoritaires : les e-mails et les SMS. Les autres usages testés sont plus minoritaires. On note tout de même que 1 répondant sur 20 déclare jouer à des jeux de hasard.

Les générations affichent des différences fortes



Bien que les répondants de plus de 60 ans soient quasiment aussi nombreux à posséder un smartphone que les autres générations, leur usage est pourtant moins intense, et davantage concentré sur la communication, avec une assez faible part des réseaux sociaux.

Chez les autres générations, et particulièrement chez les jeunes, les réseaux sociaux sont deux à trois fois plus utilisés. Chez les jeunes, la part des usages récréatifs est importante. Regarder des contenus audiovisuels et jouer à des jeux vidéo est aussi très courant.





Peut-on dire que les réseaux sociaux sont vecteurs de dépendance ?



61%

des participants ressentent souvent voire toujours le besoin de se connecter aux réseaux sociaux

40%

jugent qu'ils y passent trop de temps,
57% chez les 18-39 ans



67%

ont le sentiment de passer trop de temps à suivre le fil d'actualité de leurs réseaux sociaux



19%

se connectent sans cesse pour liker et partager des contenus



Les réseaux sociaux exercent une attraction forte sur les utilisateurs, une large partie d'entre eux déclarant avoir du mal à s'en détacher. Paradoxalement, 4 utilisateurs sur 10 a le sentiment d'y consacrer trop de temps. Les utilisateurs sont particulièrement assidus au suivi de leur fil d'actualité, près de 7 sur 10 ayant le sentiment d'y passer trop de temps.

Pour une partie des utilisateurs, la fréquentation des réseaux sociaux peut tourner à la frénésie. 1 utilisateur sur 5 déclare ainsi qu'il se connecte sans cesse, pour publier des contenus ou réagir à ceux de ses contacts.

Une nouvelle terminologie médicale pour de nouveaux troubles liés à l'hyper-usage des smartphones



FoMo (Fear of Missing out) :

Anxiété qui pousse de nombreuses personnes à rester connectées en permanence pour ne pas risquer de manquer un événement

60%

des utilisateurs consultent compulsivement leur téléphone



Athazagoraphobie :

Peur écrasante d'être oublié ou ignoré

7%

ressentent un sentiment d'abandon quand ils ne reçoivent aucun message ou réponse au cours d'une journée



Nomophobie :

Peur excessive à l'idée d'être séparé ou de ne pouvoir se servir de son smartphone (en cas de panne, absence de réseau, batterie déchargée, ...)

57%

se sentent mal à l'aise sans un smartphone en état de fonctionnement
26% déclarent même qu'ils ne se sentent pas bien dans ces situations, même courtes

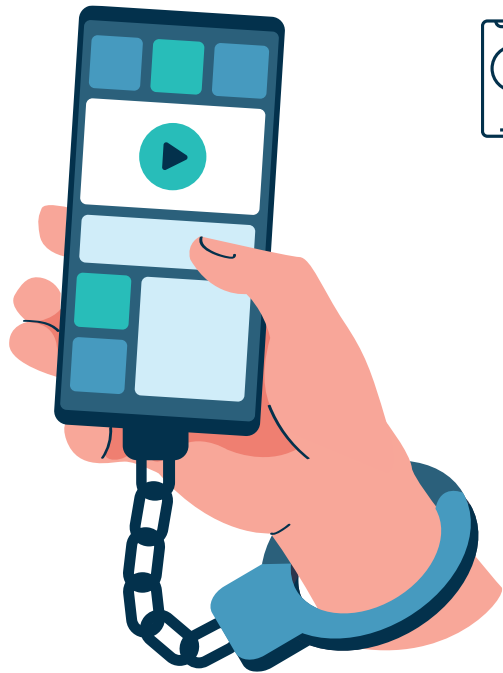


Des troubles du comportement sont apparus ou ont sensiblement augmenté du fait de l'usage de ces outils et des plateformes. L'usage en excès des écrans peut prendre sa source pour 6 utilisateurs sur 10 dans une peur de rater un événement, génératrice d'une forme d'anxiété appelée FoMo. Elle peut aussi se transformer pour près de 6 utilisateurs sur 10 en une forme de mal-être, appelée nomophobie, dès qu'un problème survient et empêche l'utilisateur de pouvoir utiliser son portable comme il le voudrait (panne, absence de réseau, batterie déchargée, etc.).

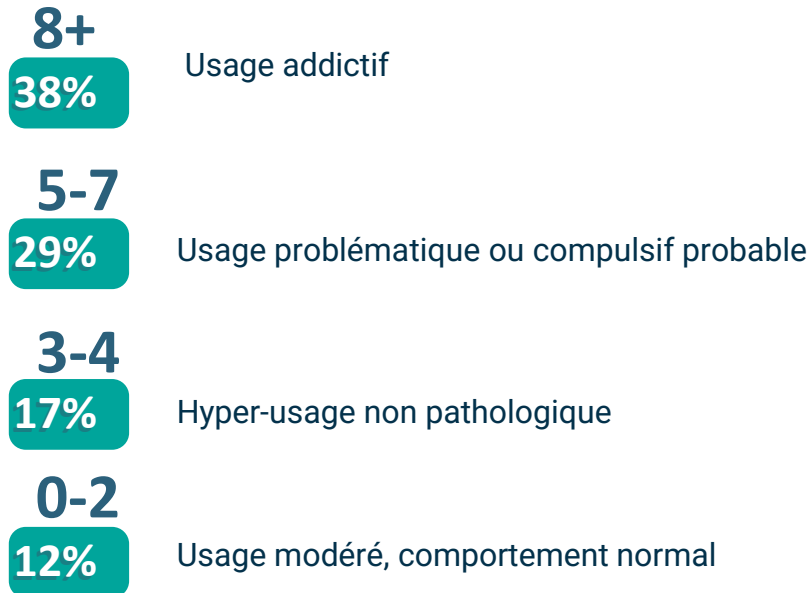
L'usage des écrans est fortement lié à la communication. En matière d'athazagoraphobie (peur d'être oublié ou ignoré), une frange des utilisateurs témoigne que lorsqu'elle ne reçoit aucune sollicitation ou réaction sur son portable durant toute une journée, cela la plonge dans un profond sentiment de mal-être.



Un marqueur de l'addiction, le *Smartphone Compulsion Test*



Le *Smartphone Compulsion Test* a été développé par le Dr. David Greenfield, en 15 questions et produisant un score allant de 0 à 15.



Note maximum

15

Usage addictif

8

Usage problématique

5

Hyper-usage

3

Usage modéré

Note minimum

0



Plus de la moitié des utilisateurs a un comportement à risque

6 utilisateurs sur 10 ont un score supérieur à 5, ce qui pose la question d'un usage problématique. La probabilité de compulsion est plus forte chez les participants ayant moins de 40 ans : 77% obtiennent plus de 5. Pour les 40-59 ans, 58 % obtiennent un score supérieur à 5 et pour les 50-89 ans, ils ne sont que 38 %. 4 sur 10 ont un score supérieur à 8, signe que le sujet devient plus préoccupant pour cette catégorie de répondant.

Les scores moyens montrent que tous les groupes sont concernés



Score moyen :

6,4/10

Chez les moins de 40 ans

8,1

8,5

chez les femmes
de cet âge

Chez les 40-59 ans

6,4

6,8

chez les femmes

Chez les 60-89 ans

4,8

5,0

chez les femmes

Plus on est jeune, plus la prévalence est élevée, même si aucune classe d'âge n'y échappe
En revanche, aucune différence par profession n'est à relever

Le score moyen au **Smartphone Compulsion Test** donne une indication sur le niveau de risque pris dans chaque catégorie de répondants. Les plus fortes différences sont observées selon les générations, les jeunes ayant en moyenne des pratiques nettement plus problématiques, et selon le sexe, les femmes affichant également un niveau de dépendance plus élevé.

Malgré ces différences, **toutes les catégories de la population des répondants obtiennent des scores qui révèlent l'existence d'usages problématiques** dans l'utilisation des outils numériques.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Les smartphones remplissent l'espace



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



2 utilisateurs sur 3 jugent qu'ils passent du temps sur leur smartphone alors qu'ils pourraient faire des choses plus intéressantes



57%

scrollent sans vraiment regarder, et pas seulement chez les jeunes :

67% chez les 18-39 ans

55% chez les 40-59 ans

51% chez les 60-89 ans



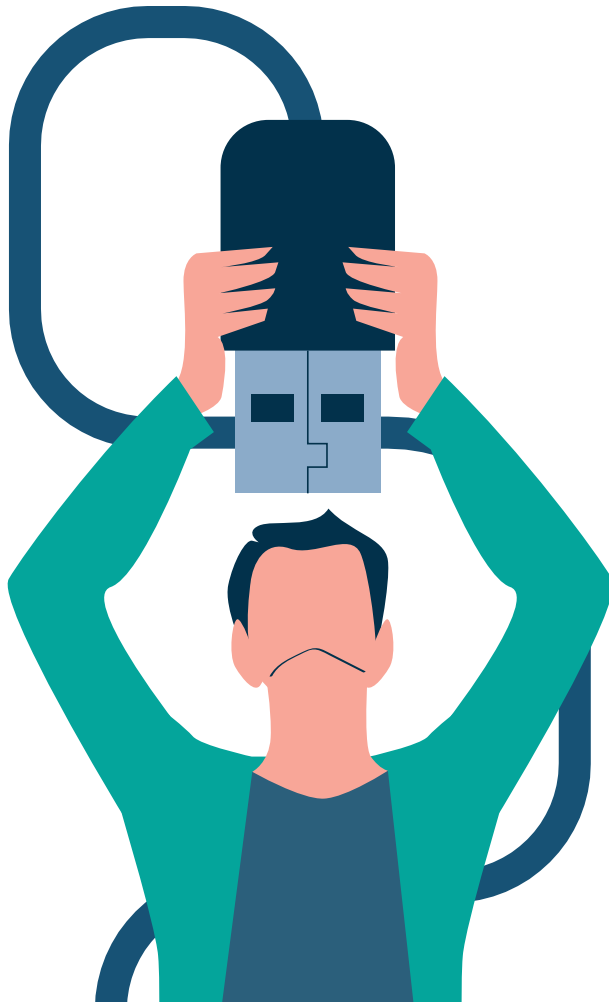
53%

perdent la notion du temps



Souvent, le temps que les utilisateurs passent sur ces outils les prive de moments plus importants et intéressants.

De plus, **l'usage des réseaux sociaux** induit parfois une distorsion du temps : les utilisateurs perdent la notion du temps en faisant défiler des contenus qui les laissent indifférents.



Le smartphone pourrait-il être notre clef USB mentale ?

1 utilisateur sur 3 conçoit son smartphone comme une « **clef USB mentale** »

4 seniors sur 5 résistent, mais la moitié des plus jeunes y adhère



Du fait de leur capacité à stocker l'information, des services qu'ils proposent pour organiser le quotidien, les outils numériques tendent à devenir pour certains utilisateurs un prolongement d'eux-mêmes. C'est particulièrement vrai pour **les jeunes, dont une moitié déclare qu'elle considère le portable comme un supplément à la mémoire.**



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Quelle place prend le smartphone dans nos relations ?



26%

des participants passent plus de temps à envoyer des messages ou des commentaires en ligne qu'à parler aux gens.



14%



1 jeune sur 4 est concerné

ont même des épisodes de **PHUBBING** (*regarder son téléphone pendant qu'une personne vous parle*)



Attitude qui consiste à regarder son téléphone pendant qu'une personne vous parle



Les outils numériques font la promesse d'aider les humains à se connecter les uns aux autres. L'attraction exercée par les écrans est telle qu'une partie des répondants racontent leur penchant à ignorer les personnes qui les entourent réellement, du fait du temps qu'ils passent à interagir dans le monde numérique.

Les réseaux sociaux n'offrent pas toujours une alternative satisfaisante



1 utilisateur sur 5

a une présence frénétique sur les réseaux sociaux



Mais 7 sur 10

ne font que regarder ce que font les autres, sans interagir

8 sur 10 chez les jeunes



10%

vont jusqu'à ressentir de la tristesse



Une partie des utilisateurs des réseaux sociaux décrit des expériences sociales numériques qui n'apparaissent pas satisfaisantes.

Malgré une fréquentation souvent assidue, **beaucoup de personnes ne font que regarder les publications des autres personnes sur les réseaux sociaux, sans interagir d'aucune manière.**

Est-ce problématique ou plutôt une réaction favorable car les personnes résistent à « liker » alors qu'elles y sont fortement invitées ?





Des comportements à risque pour soi et les autres

En voiture :

44%

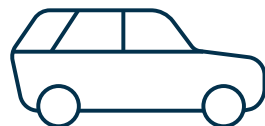
utilisent leur smartphone en conduisant

33%

regardent leur écran quand ils reçoivent
une notification

14%

envoient des messages au volant



Mais pas seulement :

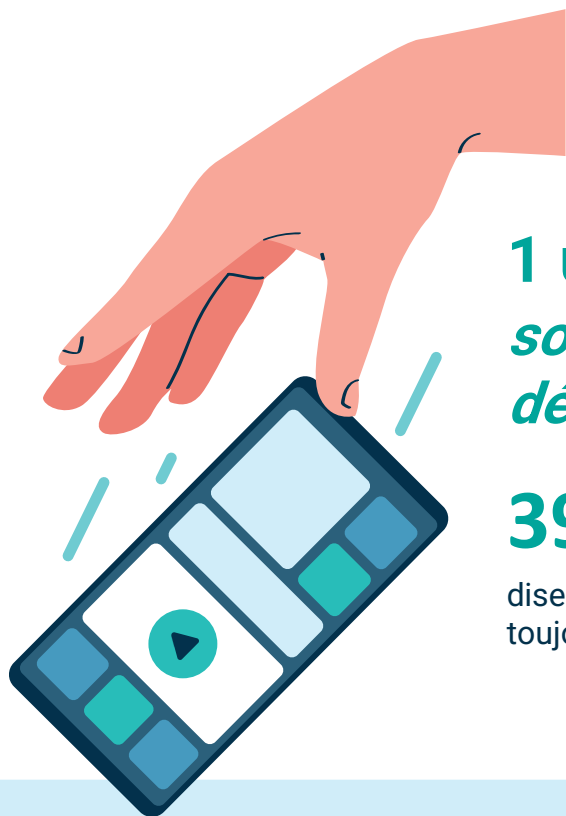
**1 utilisateur de
smartphone sur 10**
peut se transformer
en Smombie

*Un Smombie est un
individu qui marche dans
la rue tête baissée sur son
téléphone sans faire
attention aux autres
passants ou en traversant
la route.*



Être absorbé par son smartphone amène souvent les utilisateurs à commettre des imprudences et les expose à des situations de danger pour leur intégrité physique. C'est valable en voiture, beaucoup de conducteurs déclarant être **souvent distraits d'une façon ou d'une autre par leur portable**, et donc moins vigilants à la route. C'est **aussi valable pour les piétons**, marcher sans rien regarder d'autre que son smartphone pouvant aussi être dangereux.

Se détacher du smartphone n'est pas facile



1 utilisateur sur 2
souhaite s'en
détacher

39%

disent essayer de le faire souvent ou
toujours mais ne pas réussir



Difficile pour toutes
les générations :

42% chez les 18-39 ans

37% chez les 40-59 ans

35% chez les 60-89 ans



La difficulté à se détacher du smartphone est un signe supplémentaire qu'un usage excessif de cet outil peut bien devenir une véritable addiction. Nombreux sont les utilisateurs qui déplorent le temps trop important qu'ils y consacrent, et nombreux sont ceux qui émettent le souhait de réduire leur utilisation des écrans. Pour autant, **une part conséquente des tentatives visant à limiter son usage des outils numériques échoue**, selon les répondants à l'étude.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

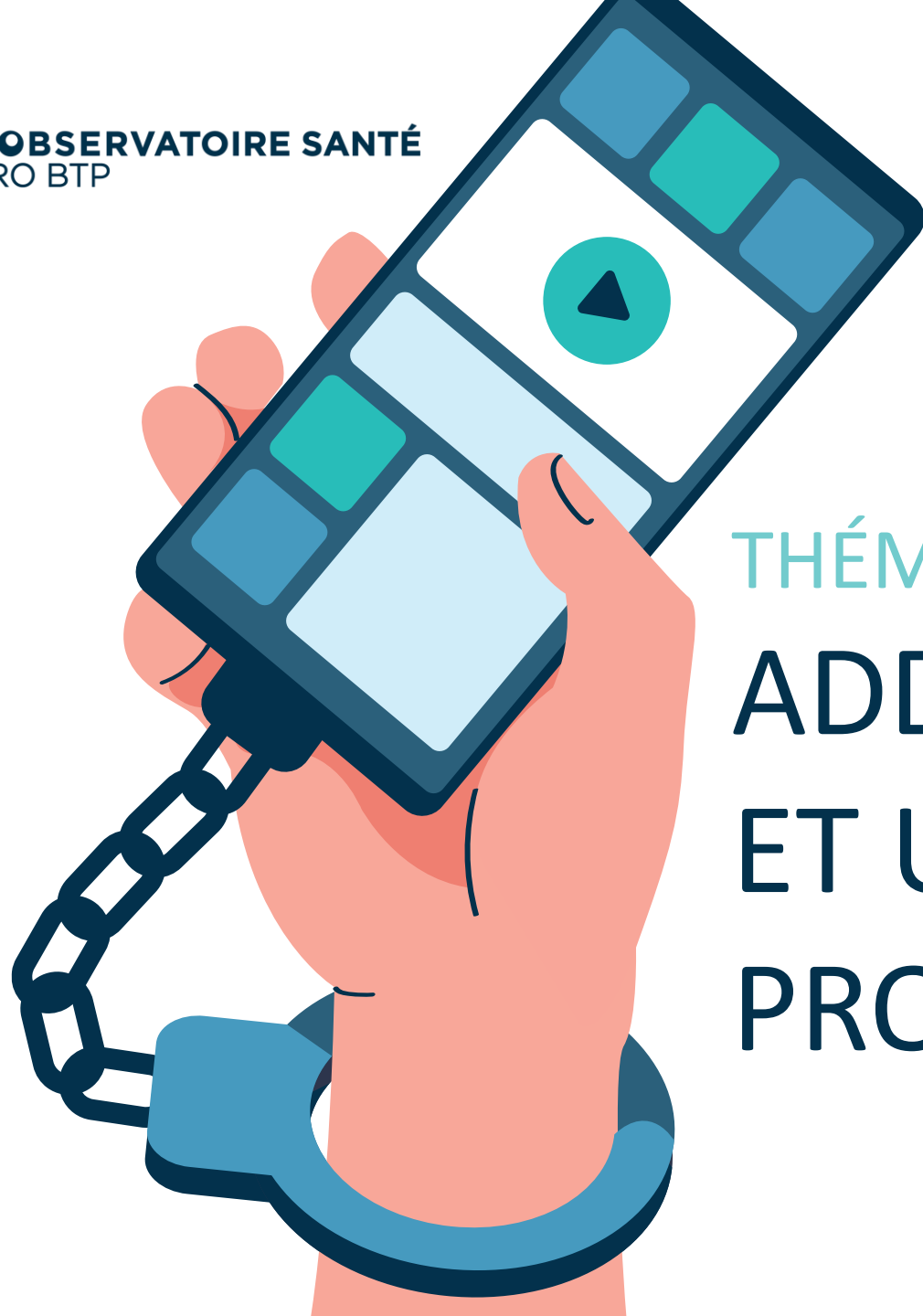


L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Résultats par thématiques



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



THÉMATIQUE N°1 :
ADDICTION
ET USAGES
PROBLEMATIQUES



Les écrans sont présents à chaque moment de la journée



1 répondant sur 2 passe plus de 1h30 de son temps libre par jour devant les écrans



1 sur 10 plus de 3h de son temps libre par jour



Du lever au coucher, la vie de nombreux répondants à la consultation est rythmée par l'utilisation des écrans. Il n'y a ni lieu ni moment qui soit encore complètement impénétrable pour les outils numériques.

Les répondants consacrent en moyenne 1 heure et demie de leur temps libre aux usages numériques, un répondant sur dix y passant même plus de trois heures .



53%

le consultent dès le réveil



45%

le gardent allumé toute la nuit



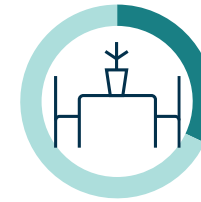
43%

vont souvent au lit avec



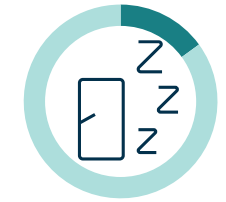
36%

l'utilisent aux toilettes



32%

l'utilisent à table



15%

s'endorment avec



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Les jeunes générations utilisent les écrans de façon plus intensive



67%

passent plus de 1h30 de temps libre sur les écrans, contre

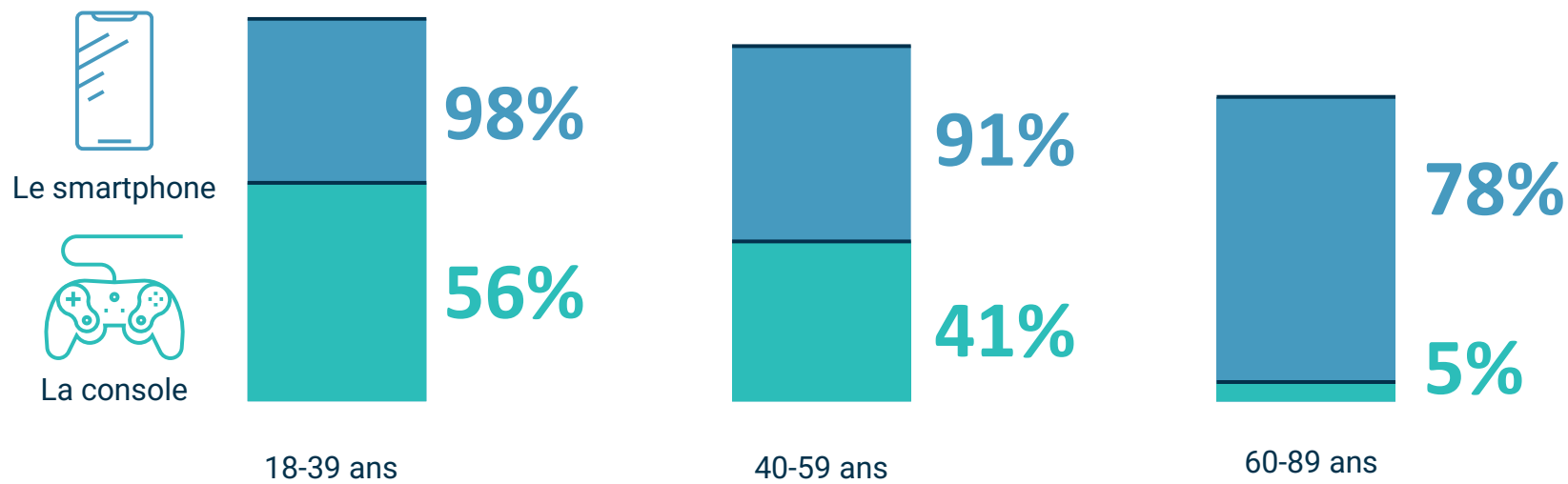
45%

des 40-59 ans et

32%

des 60-89 ans

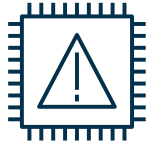
Cet écart se fonde sur deux supports en particulier :



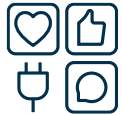
L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

L'utilisation des outils numériques est plus grande dans les jeunes générations, mais un tiers des seniors passe une heure et demie ou plus de son temps libre devant les écrans également.

Le taux d'équipement pour certains supports est une explication partielle, en particulier l'équipement en console de jeu, majoritaire chez les jeunes mais marginal chez les seniors.



Les usages numériques sont souvent envahissants



61%

des participants ressentent *souvent* voire *toujours* le besoin de se connecter aux réseaux sociaux



40%

jugent qu'ils y passent trop de temps

57%

chez les 18-39 ans



18%

se connectent sans cesse sur les réseaux sociaux pour commenter et poster des contenus

54%

répondent aux messages en moins de 25 minutes



6 participants sur 10 ont une pratique des écrans problématique



Selon le protocole d'enquête du Smartphone Compulsion Test développé par le Dr. David Greenfield, en 15 questions et produisant un score allant de 0 à 15.

Le temps passé devant les écrans conduit une grande part des utilisateurs à trouver que leur attachement à ces outils est trop grand. Nombre d'entre eux se montrent très disponibles pour répondre aux sollicitations des écrans, aux messages notamment.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



Réduire l'usage des écrans est difficile

70%

ne pourraient pas se passer de leur smartphone

39%

disent essayer souvent ou toujours de se détacher du smartphone mais ne pas réussir



Malgré les souhaits exprimés par une large partie des utilisateurs de smartphone, se détacher des smartphones est un défi, voire un parcours du combattant. 4 personnes sur 10 expliquent avoir échoué à se défaire au moins en partie de ce lien.





THÉMATIQUE N°2 : DANGÉROSITÉ



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



L'abus des écrans présente des dangers pour les esprits



57%

se sentent mal à l'aise sans un smartphone en état de fonctionnement (nomophobie)

26%

déclarent même qu'ils ne se sentent pas bien dans ces situations, même courtes



53%

des utilisateurs peuvent perdre la notion du temps en scrollant



20%

s'inquiètent d'une panne de leur smartphone comme si un de leurs proches était malade

8%



ne dorment pas bien s'ils n'ont pas leur smartphone contre eux : symptôme de nomophobie, la *dépendance extrême au téléphone portable*



8%

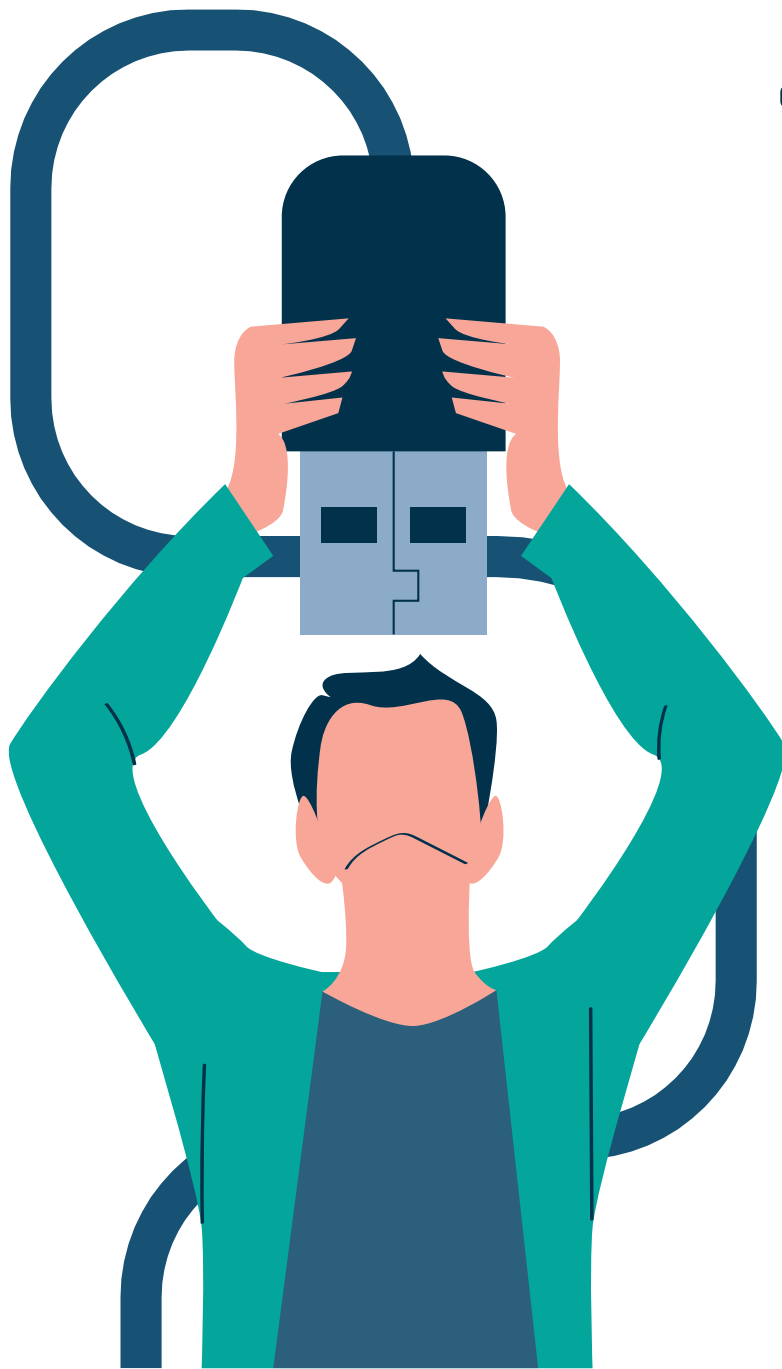
ressentent un sentiment d'abandon quand ils ne reçoivent aucun message ou réponse au cours d'une journée : symptôme d'athazagoraphobie, la *phobie d'être oublié ou ignoré*



L'importance prise par les outils numériques induit chez une partie des utilisateurs des symptômes d'un rapport problématique avec ces supports. Les usages excessifs peuvent amener à passer un temps important sur les écrans sans s'en rendre compte, et les signes d'une panne ou une raison de ne pas avoir accès à son smartphone peuvent provoquer des sentiments négatifs.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



pour l'expression de ses capacités



Le smartphone diminue les sollicitations pour la mémoire ?

Parmi les
18-39 ans,

1 sur 2



le voit comme une
« clef USB mentale »



56%

estiment que leur niveau d'usage des écrans a
diminué leur productivité



35%

chez les 40-59 ans

20%

chez les 60-89 ans



39%

chez les femmes

32%

chez les hommes



Pour une partie des utilisateurs de smartphone, cet outil peut remplir certaines des fonctions que leur esprit remplit habituellement. Une part des répondants, particulièrement chez les jeunes, indique même être d'accord avec la conception que le smartphone peut devenir une « Clef USB mentale ».



Mais pousse aussi à prendre des risques pour son intégrité physique

En voiture :

44%

utilisent leur smartphone en conduisant

33%

regardent leur écran quand ils reçoivent une notification

14%

envoient des messages au volant



20%

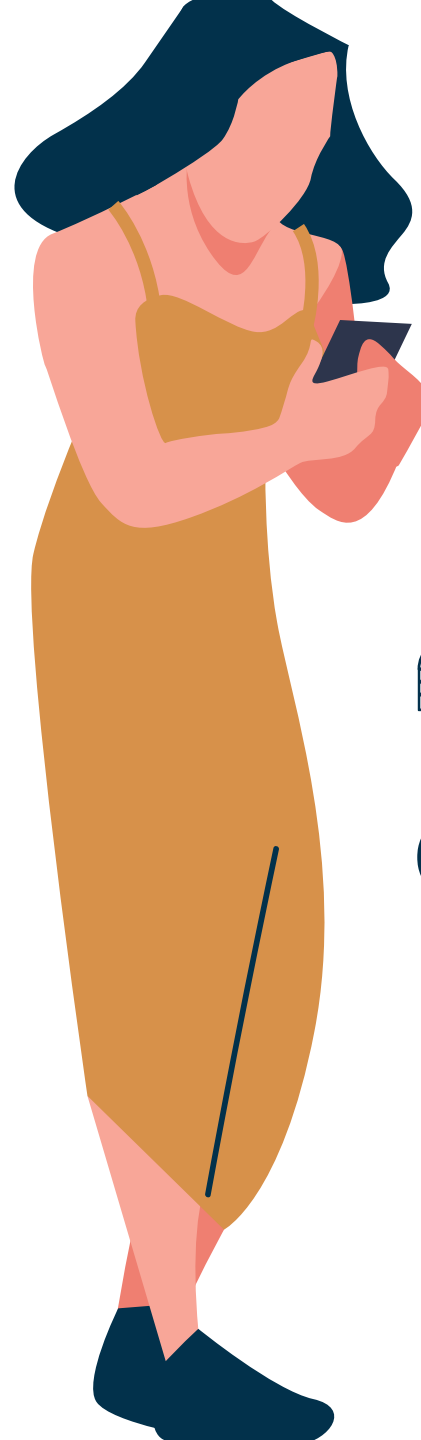
chez les
18-39 ans

12%

chez les
40-59 ans

3%

chez les
60-89 ans



A pied :

1 utilisateur de smartphone sur 10 peut se transformer en Smombie

- ↳ *Marcher dans la rue tête baissée sur son téléphone sans faire attention aux autres passants ou en traversant la route*



20%

chez les
18-39 ans

12%

chez les
40-59 ans

3%

chez les
60-89 ans



Une large partie des répondants indique avoir des pratiques avec leur smartphone qui leur font prendre des risques au volant d'une voiture, mais aussi tout simplement en marchant dans la rue.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

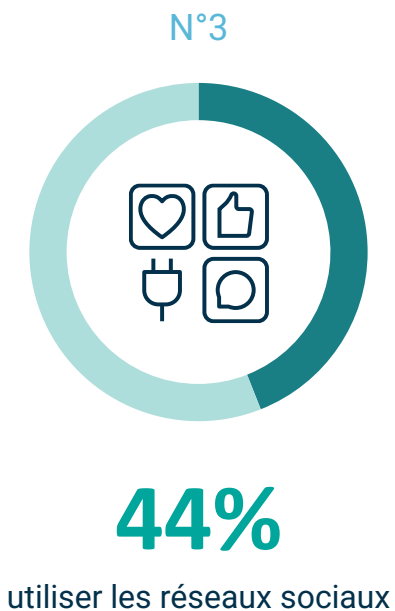
THÉMATIQUE N°3 : ISOLEMENT SOCIAL





Les écrans servent souvent à communiquer

TOP 3 des usages avec les écrans :



72%

18-39 ans

49%

40-59 ans

25%

60-89 ans



Les usages les plus courants des écrans concernent tous la communication. Les modalités de cette communication prennent toutefois des formes différentes selon les générations : les réseaux sociaux sont essentiellement le fait des générations en dessous de 60 ans.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Mais peuvent perturber les priorités des utilisateurs

2 utilisateurs sur 3 jugent qu'ils passent du temps sur leur smartphone alors qu'ils pourraient faire des choses plus intéressantes



82%
des 18-39
ans

66%
des 40-59
ans

43%
chez les
60-89 ans



2 sur 3 scrollent sans vraiment regarder



1 sur 2 perdent la notion du temps

69%
des 18-39
ans

56%
des 40-59
ans

35%
des 60-89
ans



Les activités liées aux écrans constituent souvent des distractions par rapport aux autres tâches que les répondants peuvent avoir à faire dans leur journée. L'usage des écrans, et notamment des réseaux sociaux, a une capacité à faire oublier le monde extérieur.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



jusqu'à finalement réduire leurs interactions sociales

Dans la « vraie vie »



26%

des participants passent plus de temps à envoyer des messages ou des commentaires en ligne qu'à parler aux gens.

14%

ont même des épisodes de « phubbing »
1 jeune sur 4 est concerné

Et même en ligne en fin de compte

Mais 7 sur 10

ne font que regarder ce que font les autres, sans interagir

8 sur 10 chez les jeunes



La conséquence de l'usage des outils numériques peut être de réduire les interactions des utilisateurs non seulement en face à face du fait du temps passé en ligne, mais aussi *in fine* en ligne, une partie du temps passé sur les écrans et les réseaux sociaux n'étant consacrée qu'à observer l'activité des autres personnes.



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP



L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

par

Pr Laurent Karila,

Professeur en Psychiatrie et Addictologie à l'Université Paris Saclay

Dr Alain Toledano,

Président de l'Institut Rafaël et Président de la Chaire de Recherche en Santé Intégrative au CNAM

Hervé Naerhuysen,

Directeur Général du groupe PRO BTP, Président de l'Observatoire Santé PRO BTP



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

Des assistants personnels à l'omniprésence problématique d'un e-doudou

Si les écrans ont pénétré les foyers français depuis longtemps déjà, avec la télévision puis l'ordinateur, ils ont désormais largement envahi l'intimité de tous les instants de leur vie quotidienne avec le smartphone. Les chiffres de l'Observatoire de l'équipement audiovisuel des Français de l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (ARCOM) pour le premier semestre 2022 illustrent parfaitement cette dualité d'écrans qui entourent chacun d'entre nous ou presque : si la télévision reste première avec un taux d'équipement des foyers qui se tasse autour de 90 %, l'ordinateur se stabilise à 86 % alors que le smartphone poursuit une progression dynamique avec 81,5 % des personnes de 11 ans ou plus qui en sont équipées ; on estime à cet égard que le nombre de Français utilisateurs de smartphones a atteint 55,88 millions en 2023 soit deux fois plus qu'en 2013 (1).

L'essor du smartphone ne doit évidemment rien au hasard. Il repose sur sa simplicité d'utilisation mais aussi sur sa faculté de mettre à disposition à tout moment tous les contenus offerts par le monde numérique dont on ne peut pas totalement le dissocier : réseaux sociaux, formes de communication synchrones et asynchrones (e-mails, messagerie des réseaux sociaux, WhatsApp, webcams...), jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent (poker, paris en ligne), interactions à caractère sexuel en ligne, achats, binge watching (regarder des séries sur les plateformes internet de façon continue) (2).

Les médailles de la facilité d'accès, de la disposition permanente et de l'immédiateté ont néanmoins leurs revers dans la mesure où elles amplifient la puissance des processus addictifs attachés à certains contenus. Dès lors, le pouvoir addictif se transporte partiellement sur le medium utilisé, à savoir le smartphone. C'est ainsi que l'on est amené à parler de « smartphonolisme » (3) (4,5), que l'on définit comme l'utilisation excessive d'appareils mobiles ayant un impact négatif sur le fonctionnement scolaire ou universitaire, professionnel et/ou social et est devenu un problème croissant (6). Sa prévalence estimée varie selon la définition, le cadre et les échelles utilisés pour quantifier ce comportement (7) (8). L'usage problématique du smartphone repose sur un modèle qui met en évidence trois types de problématiques comportementales : des habitudes de consommation addictive (par exemple, un manque, une envie irrépressible de consommer, une augmentation du temps de consommation...), des habitudes de consommation antisociales (par exemple, consommation pendant un cours, une réunion, un repas...) et des modes d'utilisation dangereux (par exemple, l'utilisation du téléphone au volant) (6) (9, 10).



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

L'étude EVADD que nous avons conduite auprès de plus de 20 000 personnes témoigne de la très large diffusion des usages problématiques et de la place particulière réservée par ses utilisateurs au smartphone. Ainsi, 57 % de l'échantillon présentait un usage compulsif sévère du smartphone et 38 % indiquent des comportements évoquant un usage sévère addictif. Il s'agit donc d'un phénomène de masse qui transcende les niveaux d'éducation et les segmentations sociales puisque, parmi les actifs, seuls les ouvriers affichent un score d'usage problématique inférieur à 60 % (54 %), possiblement du fait que leurs tâches manuelles limitent leur temps disponible pour interagir avec leur smartphone. Par ailleurs, si les 18-39 ans sont logiquement les plus affectés avec 77 % d'usages problématiques, les autres tranches d'âges sont également concernées dans des proportions considérables : 57 % pour les 39-59 ans et encore 38 % au-delà. Enfin, aucun des deux sexes n'est immunisé contre les usages problématiques même si l'on constate une plus forte prévalence chez les femmes d'environ 10 points, y compris pour les comportements qui se rapportent à l'addiction. Cet écart mériterait d'autres études pour trouver le cas échéant un début d'explication.

Le niveau très élevé des usages problématiques mais aussi des usages problématiques sévères de type addictif révèle un phénomène psychologique plus profond, à savoir le développement d'un « attachement » des utilisateurs au support lui-même, comme un e-doudou. Notre étude le démontre amplement : 74 % des répondants déclarent ne pas pouvoir se passer de leur smartphone (contre 15 % pour l'ordinateur portable) ; seuls 41 % déclarent ne jamais aller au lit avec le smartphone ou une tablette, chiffre qui s'effondre à 9 % pour les 18-39 ans, tranche d'âge qui au contraire concède à 80 % emmener son smartphone (ou tablette) souvent ou toujours au lit ; les mêmes sont 72 % à le consulter dès le réveil ; mais ce réflexe est déjà très largement répandu dans plus de la moitié de la population de plus de 17 ans.

Si beaucoup d'entre nous éprouvent la nécessité du contact avec le smartphone, c'est parce qu'il est devenu l'intermédiaire obligé de nos relations avec le monde. Cette omniprésence traduit une perte de maîtrise des individus, réelle ou ressentie, dans leurs interactions avec l'extérieur. A cet égard, il est intéressant de se remémorer un objet qu'aujourd'hui presque tout le monde a oublié, alors qu'il symbolisait au moment de sa sortie le dernier cri du chic technologique : l'Organizer ou PDA (Personnal Digital Assistant) que l'on utilisait avec de fines tiges en forme de crayon. Son nom traduisait sa fonction : il s'agissait d'un outil destiné à aider son propriétaire à organiser ses relations sociales (agenda, répertoire, téléphone, etc.), c'est-à-dire que le propriétaire était l'émetteur pensant de ses interactions avec le monde. Avec le smartphone, au contraire, le propriétaire peut devenir un récepteur pensé par des émetteurs qui produisent des contenus qu'ils personnalisent pour capter son attention. Ici aussi, le nom de l'objet traduit sa fonction : c'est lui qui est « smart ». Ainsi se matérialise le sentiment de perdre la maîtrise de ses relations avec le monde et se crée, par conséquent, une forme d'insécurité. Enfin, la sur sollicitation digitale provenant de l'extérieur empêche l'individu d'entretenir sereinement le cercle de ses sociabilités habituelles, engendrant un isolement social qui peut lui être préjudiciable.



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

De nouveaux symptômes digitaux qui s'accompagnent déjà d'un nouveau lexique médical

L'addiction peut être rapportée à la perte de la liberté de s'abstenir, un trouble de la préférence de choix. C'est bien l'écran qui engendre les processus addictifs par les contenus auxquels il donne accès (jeu vidéo, réseaux sociaux, activités sexuelles, jeux de hasard et d'argent...) (6) (11), mais le medium joue également un rôle : le smartphone facilite la mise en contact des utilisateurs avec ces contenus au-delà des autres sources de connexion. D'ailleurs, ces qualités le rendent presque obligatoire désormais pour la réalisation d'un certain nombre de tâches pour lesquelles l'organisation sociale s'est développée autour des possibilités qu'il offre ; la diffusion des usages problématiques est alors évidemment plus large que pour d'autres sources d'addiction comme les substances illicites ou le tabac ou l'alcool, dont l'accès est plus ardu compte tenu des interdictions légales et de leur prix.

Pour savoir rapidement si l'on présente les symptômes de ce type de pathologie chronique, il convient d'utiliser ce qu'on appelle la règle des 5 C sur une période de 12 mois : perte de Contrôle, usage Compulsif, Craving (envie irrésistible de se connecter ou de consommer), usage Continu et Conséquences sur la santé psychique, physique et sociale. A ces troubles correspondent désormais une terminologie spécifique qui forme un lexique de pathologies digitales.

Parmi les principales, on peut citer la nomophobie (NoMO) et le Fear of Missing Out (FoMO), la peur d'être exclu d'expériences sociales (12). La NoMO est liée à l'usage régulier et chronophage du smartphone, à un sentiment d'anxiété lorsque le smartphone n'est pas disponible, à une « ringxiété », c'est-à-dire au fait de consulter à de nombreuses reprises son smartphone pour vérifier ses messages, entraînant parfois des sonneries et des vibrations fantômes ; elle conduit également à une disponibilité constante et se traduit par une préférence pour la communication mobile plutôt qu'en face à face (13). NoMO et FoMO seraient à la source d'un besoin d'être en contact constant avec autrui et, par conséquent, renforcent l'utilisation du smartphone (13). Dans notre étude, l'anxiété sans smartphone (41 %) ou avec des défaillances de batterie (27 %) ou de réseau wifi (24 %) était très présente. La nomophobie n'est pas sans risque et peut être à l'origine d'un usage prohibé et dangereux du smartphone (14).



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

D'autres termes comme le phubbing, les smombies, l'athazagoraphobie, les sleepsoners ont émergé. Le phubbing est le fait d'ignorer des personnes physiquement présentes en consultant son smartphone plutôt que de communiquer avec elles. Présent dans 14% des cas dans notre étude, il est important de prendre en compte, entre autres, les influences négatives du phubbing parental afin de réduire l'utilisation problématique des smartphones et l'épuisement professionnel des adolescents (15). L'athazagoraphobie correspond à la peur digitale d'être oublié ou ignoré par ses amis. Les personnes concernées ont un besoin constant d'être rassurées de l'affection qu'autrui leur porte. Une journée sans message (texto, WhatsApp, DM, Messenger...), sans mention sur un réseau social, sans tag, sans réponse à un post ou à un statut, sans appel est un véritable moment anxiogène sujet à interprétations. Des symptômes physiques d'anxiété comme la moiteur des mains, des sueurs, une bouche sèche, une augmentation du rythme cardiaque sont possibles lorsque la personne n'a pas de retour. Le sleepsoning (dormir avec son smartphone) est à l'origine d'une altération de l'architecture du sommeil et d'un mauvais usage du smartphone pour gérer ses troubles du sommeil (16). Les smombies ou « zombies » du smartphone sont ceux qui, dans la rue, marchent, traversent, sans pouvoir détacher leurs yeux de l'écran au risque de se mettre en danger.

Les adolescents : une population plus exposée et plus vulnérable

Les digital natives sont particulièrement exposés car ils ne conçoivent un grand nombre de leurs interactions qu'à travers les procédés digitaux : ils vivent, échangent, travaillent et jouent avec. Il existe de fait une attraction innée pour les médias digitaux. Or, l'adolescence est une période du développement de l'individu qui présente des caractéristiques biologiques et psychologiques particulières. Elle débute par des phénomènes pubertaires qui vont entraîner de nombreuses modifications de l'organisme, et totalement modifier le rapport au corps, à des âges différents. Le cerveau des adolescents est en cours de maturation et finit sa « puberté » autour de 20-25 ans. Tout ce qui sera apporté de manière exogène au cerveau en termes de substances licites ou illicites ou de comportement excessif pourra dès lors altérer le développement de certaines régions cérébrales. Des conséquences sur les plans psychologique, cognitif, physique mais aussi social seront possibles.



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

Pour limiter les effets des usages du smartphone sur les adolescents, les parents et les proches doivent aussi se gendарmer. Les habitudes de consommation intra familiale entretiennent les usages. L'imitation des aînés est fondamentale dans les habitudes comportementales des jeunes et certains comportements comme le media multitâche, source de désordres de l'attention et de la concentration, peuvent être délétères. Ce que montre notre étude, c'est que ce qui pouvait s'apparenter à une recommandation devient presque un impératif : en effet, environ un enfant et un adolescent sur quatre présenteraient un usage problématique du smartphone (17) et, dans notre étude, 79 % de la tranche d'âge 19-39 ans déclarent eux-mêmes passer trop de temps sur leur smartphone alors que 72 % le consultent dès le réveil. Le trouble du jeu vidéo, reconnu par l'OMS en tant que tel, et le trouble lié aux jeux de hasard et d'argent sont des pathologies potentiellement générées par un usage problématique des écrans. L'usage problématique associé aux réseaux sociaux comme Instagram, Tik Tok, Snapchat, particulièrement utilisés chez les 11-18 ans en 2023, a potentiellement des conséquences sur l'attention, le sommeil, le comportement et les apprentissages.

Quelles conséquences des usages problématiques dans le monde réel ?

Le smartphone, comme interface des applis et des réseaux sociaux, compacte le monde dans notre poche : il abolit les distances et ne connaît pas le repos et tente de nous imposer son rythme. Dès lors que les outils numériques, avec un neuromarketing ciblé, exploitent les failles de notre système cognitif, il sollicite notre attention en permanence en se jouant de notre inclination pour les interactions sociales mais aussi de notre anxiété latente. Ce qui était vrai épisodiquement avec le téléphone fixe ou les récepteurs de poche (Tam-Tam, Tadoo) est devenu la norme. Les sonneries, les vibrations, les flashes lumineux, les notifications des applis se succèdent et nous rendent hypervigilants : nous sommes envahis à tel point qu'un dysfonctionnement du smartphone inquiète comme si son enfant, son adolescent ou un proche était malade dans 19 % des cas.

Par ailleurs, notre étude indique que le temps passé devant les écrans numériques est très élevé : 26 % les regardent plus de 2h15 par jour, chiffre qui atteint 44 % pour les 18-39 ans. Il reste alors peu de temps pour les espaces de sociabilités physiques, pour les apprentissages, y compris pour dormir... Un usage excessif peut être associé à la dépression, aux symptômes anxieux, à la solitude, aux conflits familiaux, à l'insomnie, à un rétrécissement du soutien social, à une baisse des performances scolaires ou professionnelles. De manière plus inattendue, l'usage excessif provoque une série de troubles purement physiques : ainsi, il a été décrit un syndrome de déficience visuelle numérique résultant d'une fatigue visuelle, d'yeux sursollicités par l'hyperconnexion quotidienne des écrans à cause de la lumière bleue et des efforts excessifs liés à l'accommodation ; des enfants peuvent également présenter une myopie comportementale à partir de 12 ans, des céphalées, des microtraumatismes répétés (cou, poignets, dos, doigts), des douleurs à la mâchoire, des grincement des dents, des troubles du comportement alimentaire. La nomophobie peut être à l'origine de problèmes musculo-squelettiques des membres supérieurs, notamment au niveau des pouces, chez les adultes probablement en raison de leurs habitudes inadaptées en matière d'utilisation du smartphone.



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

Enfin, dans certains cas, l'attraction inéluctable du smartphone peut conduire ses utilisateurs à adopter des comportements dangereux pour leur propre vie. On a déjà évoqué les smombies sur la voie publique mais on connaît aussi les selfies à risque, dont l'objectif est d'avoir l'image la plus époustouflante quelles qu'en soient les conséquences. Plus grave encore, l'étude montre que de nombreux utilisateurs consultent, répondent ou envoient des SMS avec leur smartphone au volant de leur voiture : ils sont 44 % à le faire en moyenne et 68 % chez les 18 – 39 ans. Cela laisse rêveur quand on sait que le risque d'accident de la route est alors multiplié par 23 et aussi élevé que lors de la consommation de substances, selon la Sécurité Routière.



Note de synthèse sur l'hyper-usage du smartphone et l'addiction aux écrans

Sources :

1. Statista. Number of Smartphone Users in France from 2013 to 2028 Statista. [(accessed on 17 Octobre 2023)]. Available online: <https://fr.statista.com/previsions/503231/nombre-utilisateurs-smartphones-france>. 2023.
2. Sherer J, Levounis P. Technological Addictions. *Curr Psychiatry Rep*. 2022;24(9):399-406.
3. Adamczewska-Chmiel K, Dudzic K, Chmiela T, Gorzkowska A. Smartphones, the Epidemic of the 21st Century: A Possible Source of Addictions and Neuropsychiatric Consequences. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5152.
4. Liu W, Chen JS, Gan WY, Poon WC, Tung SEH, Lee LJ, et al. Associations of Problematic Internet Use, Weight-Related Self-Stigma, and Nomophobia with Physical Activity: Findings from Mainland China, Taiwan, and Malaysia. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19).
5. Sui W, Sui A, Munn J, Irwin JD. Comparing the prevalence of nomophobia and smartphone addiction among university students pre-COVID-19 and during COVID-19. *J Am Coll Health*. 2022:1-4.
6. Billieux J, Philippot P, Schmid C, Maurage P, De Mol J, Van der Linden M. Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-Based Versus Process-Based Approaches. *Clin Psychol Psychother*. 2015;22(5):460-8.
7. Long J, Liu T-Q, Liao Y-H, Qi C, He H-Y, Chen S-B, et al. Prevalence and Correlates of Problematic Smartphone Use in a Large Random Sample of Chinese Undergraduates. *BMC Psychiatry*. 2016;16:408.
8. Lopez-Fernandez O, Honrubia-Serrano L, Freixa-Blanxart M, Gibson W. Prevalence of Problematic Mobile Phone Use in British Adolescents. *CyberPsychol Behav Soc Netw*. 2014;17:91-8.
9. Kuss DJ, Harkin L, Kanjo E, Billieux J. Problematic Smartphone Use: Investigating Contemporary Experiences Using a Convergent Design. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(1).
10. Kuss DJ, Kanjo E, Crook-Rumsey M, Kibowski F, Wang GY, Sumich A. Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: the Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use. *J Technol Behav Sci*. 2018;3(3):141-9.
11. Panova T, Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *J Behav Addict*. 2018;7(2):252-9.
12. Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij A, Lo Coco G, De Marez L. Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15:2319.
13. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*. 2014;7:155-60.
14. Kaviani F, Robards B, Young K, Koppel S. Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17):6024.
15. Wang X, Qiao Y, Wang S. Parental phubbing, problematic smartphone use, and adolescents' learning burnout: A cross-lagged panel analysis. *J Affect Disord*. 2023;320:442-9.
16. Karila L. *Addiction : Dites-Leur Adieu !* Eds Mango. 2019.
17. Sohn SY, Rees P, Wildridge B, Kalk NJ, Carter B. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):356.




Contacts





L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP

ESCAL Consulting


 probtp@escalconsulting.com


Leah Pétel

 leah@escalconsulting.com

 06 79 05 74 78

Isabelle Vonlanthen

 isabelle@escalconsulting.com

 06 29 51 25 30

Observatoire Santé PRO BTP

 presse@probtp.com