

#SantéMentale - #CyberDépendance

14,5 millions de Français présentent une pratique d'usage des écrans à risque de cyberdépendance

- 7,3 millions de Français passent beaucoup de temps sur leur smartphone
 - 14% d'entre eux déclarent ne pas parvenir à s'arrêter
 - 3,1 millions de Français (6%) confient acheter en ligne des produits dont ils n'ont pas besoin et qui leur posent des problèmes financièrement
- 40% des Français déclarent que leurs activités en ligne ont des effets négatifs sur leur vie personnelle
- 24% d'entre eux affirment que leurs activités en ligne ont des effets négatifs sur leur vie professionnelle

Paris le 19 Octobre 2022 – Alors que l'addiction aux écrans est un phénomène de société désormais perçu comme une menace pour la santé mentale de tout un chacun GAE Conseil (cabinet spécialiste de la prévention des conduites addictives en milieux professionnels) dévoile ce matin les résultats d'un sondage exclusif ODOXA réalisée auprès de 2010 Français afin d'évaluer leurs principaux risques de cyberdépendance : smartphone et réseaux sociaux, séries, achats en ligne, jeux-vidéos, pornographie et jeux de hasard & d'argent.

Les résultats révèlent une situation inquiétante au regard des usages et mésusages que font les Français de leurs écrans. Ainsi 28% des Français, soit 14,5 millions d'adultes, présentent une pratique à risque de cyberdépendance, 40% déclarent que leurs activités en ligne ont des effets négatifs sur leur vie personnelle et 24% sur leur vie professionnelle.

« Au-delà de l'effet levier lié au développement des technologies, et de l'impact générationnel, les chiffres de l'étude révèlent une situation alarmante du point de vue des addictions aux écrans et dont semble-t-il les français n'ont que très peu conscience » analyse Alexis Peschard, addictologue et président fondateur du Cabinet GAE Conseil.

Série télé et « Binge watching » en tête du podium des pratiques à risques

Les plateformes de streaming et les confinements successifs ont bouleversé les habitudes de consommation audiovisuelle, des Français en général et des séries en particulier. Nul besoin aujourd'hui d'attendre la semaine suivante pour connaître la suite de sa série préférée, au point, pour certains de ne plus pouvoir s'arrêter, le fameux « binge watching ». Près de 7,8 millions de personnes affirment regarder « souvent » des séries sans pouvoir s'arrêter. Cela touche en particulier les jeunes (52% des moins de 35 ans) mais aussi la génération précédente (46% des 35-49 ans). Les actifs en emploi (44%) et en particulier les employés (49%) sont aussi plus nombreux à regarder souvent ou de temps en temps

des séries sans pouvoir s'arrêter. **Paradoxe s'il en est, seuls 5% des Français (soit 2,6 millions de personnes) déclarent se sentir « totalement » dépendants aux séries.**

Smartphone et réseaux sociaux suivent de près

En quelques années, les smartphones et les réseaux sociaux se sont largement démocratisés. 7,3 millions de Français y passent beaucoup de temps, au point qu'il arrive « souvent » à 14% d'entre eux de ne pas parvenir à s'arrêter signe d'une certaine perte de contrôle, qui plus est avec un outil disponible à tout moment. Là encore, les jeunes (58% des moins de 35 ans) mais aussi les 35-49 ans (47%) sont les plus concernés. Les actifs en emploi (44%) et en particulier les cadres (44%) sont aussi plus nombreux à ne pas parvenir à couper leur smartphone et les réseaux « souvent » ou « de temps en temps ».

La prise de conscience de la dépendance est plus élevée qu'en matière de séries : 8% des Français se disent totalement dépendants de leur smartphone et des réseaux sociaux.

Les achats compulsifs en ligne complètent le podium

Le développement d'Internet des smartphones couplé à l'avènement du e-commerce ont profondément modifié les habitudes de consommation des Français. Nul besoin aujourd'hui de se rendre en magasin pour acheter un produit en trois clics. Résultat, 3,1 millions de Français (6%) confient acheter en ligne « souvent » des produits dont ils n'ont pas besoin et qui leur posent des problèmes financiers. Cela arrive de temps en temps à 16% des Français, soit au total 21% de nos concitoyens, en particulier les jeunes (33% des moins de 35 ans), 26% des 35-49 ans et les actifs en emploi (26%).

Parmi les 6% présentant une pratique à risque de cyberdépendance en matière d'achats en ligne, seule la moitié (3%) se disent « totalement » dépendants et 13% pensent l'être un peu.

Jeux-vidéos pornographie en ligne et jeux d'argents terminent la liste

- 2,1 millions de Français (4%) affirment jouer « souvent » à des jeux-vidéos sans pouvoir s'arrêter. Parmi eux, les moins de 35 ans (28%), les 35-49 ans (22%) et les hommes (20%) sont les plus représentés.
 - **Là encore, la moitié seulement d'entre eux a « totalement » le sentiment d'être dépendant aux jeux-vidéos.**
- 2,1 millions de Français (4%) regardent « souvent » des contenus pornographiques au moins une fois par jour. Les moins de 35 ans (29%), les hommes (23%) et les cadres (23%) sont les plus consommateurs.
 - **Le sentiment de dépendance est plus faible que la pratique : 2% des Français ont le sentiment d'être totalement dépendant à la pornographie en ligne.**
- 1,6 millions de Français (3%) jouent souvent en misant des sommes trop élevées pour leur budget. Les jeunes (20% des moins de 35 ans), les 35-49 ans (15%), les ouvriers (16%) et les hommes (15%) sont les plus concernés par la pratique.
 - **Le sentiment de dépendance « totale » concerne 2% des Français.**

Les activités numériques ont des effets sur la vie personnelle

40% des Français déclarent que leurs activités en ligne ont des effets négatifs sur leur vie personnelle : sommeil (25%), activité sportive (19%) et pratiques culturelles en tête (18%). En tête des effets négatifs :

- 25% des Français déclarent que leurs activités en ligne impactent leur sommeil et leur forme, 19% confient être moins motivés pour pratiquer leur sport, 18% à l'être moins s'agissant de leurs activités culturelles et de loisir et 16% déclarent que cela a un effet sur leur budget

..... mais aussi sur la vie professionnelle

Les activités en ligne des Français ont aussi des effets non négligeables sur leur vie professionnelle. 24% d'entre eux affirment être concernés par l'un des effets négatifs testés dans l'enquête, en particulier les 25-34 ans (41%) et les cadres (30%). Dans le détail et à des niveaux très proches, les actifs connaissent ainsi des effets négatifs sur

leur concentration (16%), leur état de forme (16%), leur efficacité (15%), leur motivation (15%) et même sur leurs relations avec leurs collègues (12%).

Méthodologie de l'étude :

L'étude « Écrans : sommes-nous tous addicts ? Le point de vue des Français » pour GAE Conseil, a été réalisée en ligne. Les interviews ont été faites du 14 au 20 septembre 2022 auprès d'un échantillon de 2010 français représentatif de la population française âgés de 15 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de secteurs d'activités, de nature d'employeur et de taille d'entreprises.

Alexis PESCHARD, addictologue sort son livre « Tous accros aux écrans : que faire et comment s'en sortir ? »



Pour faire face à l'omniprésence des écrans dans nos vies, et les désordres pathologiques dont les dégâts comportementaux et psychiques qu'engendre cette nouvelle forme d'addiction, Alexis Peschard, addictologue de référence, offre dans « *Tous accros aux écrans* » (éditions Mardaga) une véritable prise de conscience mais aussi des outils et des pistes concrètes pour accompagner les personnes touchées et leur entourage dans la vie privée et professionnelle.

En librairie le 20 octobre

SBN : 9782804723934

Prix : 17.90€

Broché : 112 pages

Sortie en librairie : 20 octobre 2022

GAE Conseil, l'acteur de référence de la prévention des pratiques addictives au travail

Fondé en 2014, GAE Conseil est un cabinet de conseil indépendant spécialiste de la prévention des pratiques addictives en milieux professionnels (produits psychoactifs et addictions comportementales). Autour des associés du cabinet et des responsables des différents pôles d'expertises (Pôle Audit et Conseil, Pôle Formation, Pôle d'Aide aux salariés en difficultés) les équipes de GAE Conseil accompagnent les entreprises privées et publiques de toutes tailles et de tous secteurs d'activités en prévention primaire, secondaire et tertiaire afin de construire un projet ambitieux de santé-sécurité, de qualité de vie au travail et de RSE. GAE Conseil intervient sur l'ensemble du territoire national et en Europe auprès de ses clients en favorisant des implantations régionales dans un souci de proximité avec les entreprises accompagnées. GAE Conseil est implanté à : Paris, Strasbourg, Lyon, Marseille, Bordeaux et Angers.

Contact media

Agence Ozinfos

Ivanna BAEZ et Amine MOUSSAOUI

Tel : 07 72 21 56 48 / 06 27 26 49 64

Gaeconseil@ozinfos.com