

Position sur les addictions comportementales

La Croix-Bleue a adopté sa stratégie « Alcool plus » en 2018. En plus de l'alcool, qui est l'axe prioritaire de l'organisation, la stratégie porte sur d'autres substances addictives ainsi que les addictions comportementales avec leur stade avant-coureur, à savoir le comportement problématique.

La Croix-Bleue considère les addictions comportementales et les comportements problématiques comme une question sociale que la société civile et l'État doivent s'attacher à résoudre. Elle est disposée à soutenir et à conseiller les personnes concernées par des addictions comportementales et des comportements problématiques en s'appuyant sur son expertise dans le domaine de l'aide en cas de dépendance. Quelle que soit l'addiction, la Croix-Bleue entend prévenir, atténuer ou faire cesser les souffrances occasionnées. La prévention cible les enfants, les adolescentes et adolescents ainsi que les jeunes adultes.

Dans ce document, la Croix-Bleue formule ses revendications, expose la situation de départ (faits, bases légales, etc.) et son évaluation en matière de gestion des addictions comportementales ou des comportements problématiques.

1. Revendications de la Croix-Bleue

La Confédération et les cantons

- 1. protègent en particulier les enfants, les adolescentes et adolescents ainsi que les jeunes adultes ;
- 2. introduisent des limites d'âge appropriées pour la prévention des addictions comportementales et des comportements problématiques ;
- 3. assurent et financent
 - les contrôles de protection de la jeunesse au moyen d'achats et d'entrées test effectués dans le cadre des offres tant réelles que virtuelles;
 - les offres d'aide régionales pour les personnes concernées par des addictions comportementales et des comportements problématiques, en particulier le dépistage et l'intervention précoces;
 - le travail et les campagnes de sensibilisation et d'information sur les addictions comportementales et les comportements problématiques, afin d'abolir les tabous et de lever l'inhibition lors de la recherche d'aide ;
 - le renforcement des compétences médiatiques, en particulier chez les enfants et les jeunes, et surtout pour Internet, les réseaux sociaux et les services de messagerie ;
- 4. poursuivent les violations en matière de protection de la jeunesse ;
- 5. réglementent les microtransactions ;
- 6. introduisent un suivi efficace des joueuses et joueurs (player-tracking);
- 7. limitent les mises d'argent et le temps autorisé dans les jeux de hasard et les jeux vidéo ;
- 8. introduisent une carte de joueuse ou de joueur dans toute la Suisse;
- 9. définissent des critères de diagnostic relatifs à l'addiction aux jeux vidéo, pour ne pas les pathologiser en tant que tels et pour intégrer le secteur numérique à plus large échelle, comme les réseaux sociaux (dans le sens du groupe d'experts « Cyberaddiction » de l'OFSP) ;



- 10. incluent les addictions comportementales et les comportements problématiques dans la Stratégie nationale Addictions ;
- 11. renforcent les approches et les mesures spécifiques au sexe ;
- 12. perçoivent des impôts sur les transactions et incitent ainsi les prestataires à assumer une responsabilité financière ;
- 13. utilisent Internet, les réseaux sociaux et les services de messagerie.

2. Situation de départ

2.1. Définition

La position sur les addictions comportementales de la Croix-Bleue se réfère à « l'utilisation problématique d'Internet et des réseaux sociaux », « l'addiction aux jeux vidéo » (gaming) et « l'addiction aux jeux d'argent » (gambling) ainsi qu'à l'addiction à la sexualité et aux achats. Tous ces troubles sont liés en tout ou partie à Internet.

Lorsque l'addiction est en lien avec Internet, on parle de dépendance à Internet ou de cyberaddiction.

L'absence de diagnostic uniforme définissant l'« addiction comportementale » complique la définition et les saisies quantitatives. Dans la CIM 11 (11e révision de la Classification internationale des maladies de 2018), l'OMS classe l'addiction aux jeux d'argent et l'addiction aux jeux vidéo dans les addictions. Pour définir l'addiction, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) s'appuie sur les critères de la CIM-11 : (1) perte de contrôle, (2) priorité progressive d'un comportement (aux dépends d'autres intérêts et activités quotidiennes) et (3) poursuite ou augmentation de l'activité malgré l'apparition de problèmes. Au sens étroit, seule l'addiction aux jeux vidéo et aux jeux d'argent est incluse. En mars 2022, l'OFSP a révisé sa terminologie sur la base d'une étude qu'elle a confiée à Addiction Suisse et au GREA. Depuis, l'OFSP divise les addictions comportementales en addictions (gambling selon la CIM 11 et le DSM-5, et gaming selon la CIM 11), en troubles du contrôle des impulsions (achats selon la CIM 11 et sexualité selon la CIM 11) et en comportements problématiques en lien avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux, qui ne sont pas impérativement addictifs. L'OFSP conclut: « Les personnes présentant un comportement à risque et addictif en matière de jeux vidéo ou de jeux de hasard et d'argent doivent bénéficier d'une prise en charge appropriée. D'autres comportements problématiques, qui ne sont pas considérés comme des addictions comportementales, mais qui présentent des caractéristiques addictives et affectent la vie des personnes concernées, nécessitent également une prise en charge adéquate. Il faut continuer de proposer cette offre et atteindre les personnes concernées. Dans ce cadre, il s'agit d'éviter dans la mesure du possible la sur-pathologisation comme la sous-pathologisation. »

Auparavant, l'addiction comportementale était définie comme un comportement non lié à des substances qui est devenu addictif. Comme pour les formes d'addictions liées à des substances, une addiction comportementale se caractérise par une dépendance psychique. De plus, le comportement excessif ne peut plus être complètement contrôlé par les personnes concernées, s'accompagne souvent de conséquences négatives et d'une détresse considérable.²

befähigen begleiten

PRÄVENTION UND BERATUNG, NACHSORGE UND INTEGRATION

¹ Office fédéral de la santé publique 2022 : présentation des addictions comportementales, fiche d'information. Source Internet : https://www.bag.admin.ch

² Grüsser, Sabine et Carolin Thalemann 2006: Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung. Bern: H. Huber.



2.2. Faits et chiffres

Les données sur les addictions comportementales et les comportements problématiques en Suisse sont rares

Utilisation problématique d'Internet

Aujourd'hui, Internet est indispensable à la majorité de la population, tant dans la vie professionnelle que privée. Il est accessible en tout temps et de manière quasi illimitée sur les *smartphones*. Lorsque l'usage d'Internet a un impact négatif sur la santé ou la vie sociale, on parle alors d'utilisation problématique d'Internet.

Contrairement à l'addiction aux jeux d'argent et aux jeux vidéo, il n'existe aucun diagnostic médicalement reconnu dans le domaine de l'addiction à Internet. Cette lacune rend difficile la réalisation d'une enquête quantitative auprès des personnes concernées. Le terme générique « Utilisation problématique d'Internet » comprend différents comportements addictifs qui sont liés à Internet, comme les achats excessifs et la surconsommation de jeux de hasard, de pornographie ou de réseaux sociaux.³

Selon l'enquête suisse sur la santé 2017, env. 3,8 % de la population, c.-à-d. quelque 270 000 personnes, sont concernées par une utilisation problématique d'Internet. Le groupe d'âge le plus jeune qui a été saisi dans l'enquête, celui des 15 à 24 ans, est le plus touché avec une proportion de 11,2 %.

Les jeunes consacrent davantage de temps libre sur Internet que les adultes. Selon cette enquête, quasi un quart des enfants sondés entre 9 et 16 ans ont essayé en vain de passer moins de temps en ligne au cours du mois précédent l'étude.⁴

Les personnes de sexe masculin sont davantage concernées par l'utilisation problématique d'Internet que les femmes (hommes : 4,3 %, femmes : 3,3 %). Celle-ci s'accompagne souvent d'une consommation accrue de substances.⁵

Les utilisatrices et utilisateurs d'Internet et des réseaux sociaux peuvent en outre se retrouver victimes de *mobbing*, de harcèlement et d'arnaque. Les enfants et les jeunes sont aussi concernés par cette situation et, dans certaines circonstances, peuvent en souffrir profondément et à long terme. Des études montrent que 25 % des jeunes en Suisse ont déjà fait l'objet de *mobbing* sur Internet.⁶ 30 % des victimes de cyberharcèlement restent affectées longtemps après les faits.⁷

befähigen begleiten bewegen

PRÄVENTION UND BERATUNG, NACHSORGE GESELLSCHAFT UND INTEGRATION UND POLITIK

³ Office fédéral de la santé publique 2022 : Utilisation problématique d'Internet. https://www.bag.admin.ch, mai 2022.

⁴ Office fédéral de la santé publique 2019 : Enquête suisse sur la santé 2017, tableau Utilisation problématique d'Internet.

⁵ Herrmann, Manuel, Cédric Stortz et Célestine Perissinotto 2021: Problematische Internetnutzung. Erkenntnisse und Empfehlungen der Expert*innengruppe «Onlinesucht», Synthesebericht 2018-2020.

⁶ Külling, Céline, Gregor Waller, Lilian Suter, Isabel Willemse, Jael Bernath, Patricia Skirgaila, Pascal Streule, Daniel Süss 2022: JAMES 2022– Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zurich: Université des sciences appliquées de Zurich.

⁷ Leest, Uwe et Christoph Schneider 2017: Cyberlife II, Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr, Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Karlsruhe: Bündnis gegen Cybermobbing e.V.



Addiction aux jeux d'argent

Les jeux d'argent et les jeux de hasard sont largement répandus et acceptés en Suisse. Il existe différentes formes de jeux d'argent en Suisse, comme les soirées de loto, les jeux de loterie, les paris sportifs, les jeux d'argent aux automates ou les parties de poker. On trouve les produits de loterie partout, notamment dans les kiosques. L'addiction aux jeux d'argent reste toutefois encore un tabou dans de larges pans de la population.

Ces jeux se distinguent par leur participation payante, la perspective de gains, le rôle partiel ou complet du hasard dans le résultat et une perte d'argent en cas d'échec. Les comportements problématiques ou le développement d'une addiction aux jeux d'argent peut entraîner de graves conséquences pour la vie privée et professionnelle. Ils s'accompagnent fréquemment de problèmes financiers. Avant d'être soumis dans le meilleur des cas à une interdiction de jeu, les personnes concernées perdent entre 2500 et 34 000 francs par mois. Chaque année, l'addiction aux jeux d'argent coûte env. 61 millions de francs à la société. 9

Depuis 2019, il existe des offres de casino en ligne proposées par des casinos suisses et des offres de loterie numériques. La loi fixe l'âge minimum à 18 ans pour les jeux de casino (y compris les jeux en ligne) et à 16 ans pour les jeux de loterie. Les prestataires de « loteries exploitées de manière automatisée » doivent désormais mettre en place un contrôle d'accès et garantir que ces jeux ne sont pas utilisés par des jeunes en dessous de 16 ans. Cela concerne surtout les loteries électroniques, appelées Tactilos, qui sont très répandues en Suisse romande.

Selon l'enquête sur la santé 2017, 2,9 % de la population suisse joue de manière risquée ou pathologique, ce qui représente env. 178 000 personnes avec un comportement à risque et 15 000 avec un comportement pathologique. Comme pour l'utilisation problématique d'Internet, c'est ici aussi le groupe des plus jeunes âgés de 15 à 24 ans qui est le plus touché. 10

Jeux vidéo (gaming)

Le danger dans le domaine des jeux vidéo réside dans son système d'achat. Si les jeux sont eux-mêmes généralement gratuits, les suppléments à l'intérieur du jeu sont payants. Ils débouchent sur les dites microtransactions. Ce système augmente le potentiel de dépendance et d'endettement (cf. jeux de hasard).

En Allemagne, 8,4 % des 12 à 17 ans et 5,5 % des 18 à 25 ans sont atteints du trouble du jeu vidéo (gaming disorder).¹¹

L'intégration du trouble du jeu vidéo (gaming disorder) en tant qu'addiction dans la classification internationale CIM-11 est controversée en Suisse. Le groupe d'experts « cyberaddiction » mandaté par l'OFSP constate que cette intégration renforce en effet la reconnaissance souhaitée du gaming comme maladie, mais qu'elle présente le danger de stigmatiser de manière catégorique les jeux vidéo et, par cette focalisation, de négliger d'autres addictions comportementales comme la consommation excessive de réseaux sociaux.

befähigen begleiten bewegen

PRÄVENTION UND BERATUNG, NACHSORGE GESELLSCHAFT UND POLITIK

UND POLITIK

⁸ Büro BASS (2004): Glücksspiel und Spielsucht in der Schweiz. Empirische Untersuchung von Spielpraxis, Entwicklung, Sucht und Konsequenzen. ESBK.

⁹ https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/das-bag/aktuell/news/news-29-09-2020.html

¹⁰ https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/pratique-de-jeu-a-risque-ou-problematique-age-15

¹¹ Drogen- und Suchtbericht (2021). Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung; données de 2019.



Comportement d'achat

Le contexte d'achat et de consommation en Suisse a fortement évolué au cours des dernières années, après la pandémie de Covid-19 et l'apparition des commerces en ligne. Il est désormais possible de faire des achats 24 h sur 24, indépendamment des heures d'ouverture des magasins. La clientèle paie avec des cartes de crédit, ce qui abaisse subsidiairement le seuil d'inhibition et peut entraîner des problèmes financiers. L'endettement est l'une des conséquences fréquentes des pulsions d'achat excessif. La dépendance et l'endettement peuvent aboutir à la perte d'emploi, à des problèmes psychiques, voire à des infractions pénales. L'une des difficultés majeures dans la gestion du comportement d'achat incontrôlé est que le système économique encourage de manière générale les achats et que nous y sommes incité-e-s consciemment et de diverses façons au quotidien.

Selon une étude, 4,8 % de la population suisse était « accro au shopping» en 2019. 3,8 % présentent un comportement compulsif dans les magasins physiques, 2,9 % dans les commerces en ligne et 1,8 % dans les deux secteurs. 12 8 % montrent un comportement incontrôlé durant leurs achats et présentent dès lors un risque d'addiction. Les femmes sont plus fréquemment touchées que les hommes et suivent plus souvent une thérapie. 13

Le négoce social est né de l'avènement des réseaux sociaux. Il s'appuie sur la présence quasi permanente d'offres sur les réseaux sociaux et sur la confiance que les acheteuses et acheteurs accordent au prestataire. Le point de départ est le web 2.0, c.-à-d. l'interaction entre les personnes, ici le vendeur et l'acheteur (potentiel). Le producteur et le client (potentiel) peuvent communiquer directement par l'intermédiaire d'un logiciel (recommandations, *blogs*, analyse du fichier journal). Les distributeurs ne sont donc plus absolument nécessaires. Des algorithmes et des *chatbots* se chargent désormais de l'interaction avec la clientèle. En outre, des réseaux sociaux spécialisés dans le négoce (shopify, Pinterest) sont venus s'ajouter à ceux déjà existants dans le domaine des loisirs (TikTok, Instagram). Les deux formules proposent le négoce social. Même si, à première vue, rien ne le laisse supposer, de nombreuses pages et *posts* ne tournent qu'autour de la vente. Les fabricants et négociants professionnels ont découvert le négoce social et l'exploitent désormais comme canal de distribution supplémentaire, prétendument personnel. Ils peuvent proposer par ex. des *chatbots* individualisés.

Addiction à la sexualité

Comme pour le comportement d'achat problématique, il n'y a pas non plus de diagnostic uniforme concernant l'addiction à la sexualité. Dans les guides, celle-ci est définie de « désir d'activité sexuelle incontrôlé à caractère addictif, accompagné de conséquences négatives »¹⁴. Le tabou qui entoure l'addiction à la sexualité ou le trouble du contrôle des impulsions en matière de sexualité pose une difficulté majeure. Le comportement problématique est considéré, selon le contexte, comme non éthique ou immoral. Le seuil d'inhibition pour s'avouer le problème, le partager et accepter de l'aide est encore plus élevé. Cette addiction peut se traduire par des conflits dans le couple, de la négligence dans l'activité professionnelle ou de l'endettement.

¹² Wenger, Andreas, Mareike Augsburger, Severin Haug, Sophia Achab, Yasser Khazaal, Joël Billieux und Michael Schaub 2020: Zürich: Forschungsbericht Nr. 402.

¹³ Publikation Basel-Stadt 2017: Ausgesucht.bs Shopping, Gamen, Internet, Sex – Wann wird ein Verhalten zur Sucht?

¹⁴ Publikation Basel-Stadt 2017: Ausgesucht.bs Shopping, Gamen, Internet, Sex – Wann wird ein Verhalten zur Sucht?



2.3. **Droit**

Dans de nombreux domaines (protection de la jeunesse, protection des consommatrices et consommateurs, en particulier la responsabilité civile), il n'existe aucune réglementation spécifique concernant les **médias numériques**. Ceci s'explique notamment par le fait que ces phénomènes sont récents, sont souvent liés à des mécanismes généraux et changent rapidement.

En matière de **jeux vidéo**, les Chambres fédérales ont adopté le 30 septembre 2022 la loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo (LPMFJ). Elle est toutefois lacunaire en ce qui concerne la prévention dans le problème des microtransactions. Il existe également une initiative interne à la branche sur la protection de la jeunesse, qui n'est cependant que partiellement contraignante.

Les jeux d'argent sont régis par la loi fédérale sur les jeux d'argent (LJAr, RS 935.51), qui est entrée en vigueur en 2019. Cette dernière autorise l'offre de jeux d'argent en ligne en Suisse. La loi contraint les cantons à prendre des mesures de prévention contre le jeu excessif et à offrir des services de conseil et de traitement aux personnes dépendantes au jeu ou exposées à un risque de dépendance ainsi qu'à leur entourage. Le Conseil fédéral a souligné dans l'ordonnance l'obligation des casinos de collaborer avec des services spécialisés dans l'addiction. L'addiction au jeu est reconnue comme maladie pour la première fois dans un texte législatif. Les casinos sont par ailleurs tenus de mettre en place un concept de protection sociale et d'exclure les personnes dépendantes au jeu. Depuis le 1er janvier 2021, tous les cantons doivent avoir adapté leur législation en matière de jeux d'argent. L'ensemble des cantons alémaniques ont choisi une mise en œuvre libérale. Au début de 2021, l'association des spécialistes de la dépendance (Verband der Suchtfachleute) a publié pour la première fois des directives qui permettent une harmonisation nationale du processus menant à la levée de l'exclusion des casinos. L'ensemble des casinos des directives qui permettent une harmonisation nationale du processus menant à la levée de l'exclusion des casinos.

2.4. Mise en oeuvre de mesures d'État

La **Stratégie nationale Addictions 2017-2024** du Conseil fédéral s'appuie, en matière d'addiction aux jeux, sur quatre piliers : la prévention, la thérapie, la réduction des risques et la réglementation. Cette stratégie doit s'appliquer tant aux formes de dépendance classiques envers les drogues légales et illégales qu'à l'usage excessif d'Internet et à la dépendance aux jeux d'argent. La stratégie ne mentionne toutefois aucune autre addiction comportementale.

Il convient de souligner l'évolution actuelle de l'enseignement dans les écoles suisses en matière de **déve- loppement des compétences médiatiques**. Grâce au plan d'études romand en Suisse romande, au Lehrplan
21 en Suisse allemande, et au Piano di studio au Tessin, l'éducation aux médias obtient une place attitrée à
l'école. En Suisse, il n'y a aucun article de loi spécifique au **cyberharcèlement**. Par contre, le harcèlement
sur Internet est passible de poursuites pénales, puisqu'il peut prendre la forme de diffamation, de menaces, de détérioration de données ou d'autres faits analogues.

2.5. Activités politiques et interventions actuelles

Le Conseil national a adopté en juin 2021 le postulat « Renforcer la Stratégie nationale Addictions en incluant la cyberdépendance ». Celui-ci prie le Conseil fédéral d'élaborer, en collaboration avec les cantons et

befähigen begleiten bewegen

PRÄVENTION UND BERATUNG, NACHSORGE GESELLSCHAFT UND INTEGRATION UND POLITIK

¹⁵ Fachverband Sucht 2022: Dossier Geldspielsucht. https://fachverbandsucht.ch, 3 juin 2022.

¹⁶ Fachverband Sucht 2022: Richtlinien zur Aufhebung von Spiel-Sperren, 3. Juni 2022.



d'autres acteurs, des mesures contre les diverses formes de cyberdépendance. Ces mesures doivent couvrir les volets éducation, prévention, traitement et réduction des risques.¹⁷

3. Évaluation

La Croix-Bleue s'engage en faveur de mesures de sensibilisation, de prévention, de conseil, de traitement et d'intégration en matière de gestion des addictions comportementales et des comportements problématiques. Elle soutient des projets, des initiatives et des offres qui permettent aux personnes et aux groupes particulièrement vulnérables de se défaire d'une addiction comportementale ou de comportements problématiques et de mener une vie autonome. En outre, la Croix-Bleue s'engage pour une réglementation dans le sens de prescriptions légales visant à protéger les groupes de personnes particulièrement vulnérables comme les enfants, les adolescent-e-s et les jeunes adultes.

Il s'agit globalement de renforcer les mesures de prévention et de développer la prévention comportementale.

La Croix-Bleue reprend la différenciation terminologique de l'OFSP au sujet des comportements problématiques ; elle partage en effet le point de vue de l'OFSP selon lequel la base scientifique est encore insuffisante pour pouvoir classer un comportement spécifique dans les addictions. La Croix-Bleue reconnaît la complexité du thème des comportements problématiques qui, contrairement à d'autres formes d'addictions, n'a été étudié que sommairement. Un débat au sein de la société sur les addictions comportementales et les comportements problématiques se révèle nécessaire.

Dans ses services de conseil, en particulier, la Croix-Bleue observe une évolution dans les formes et les manifestations de la dépendance ainsi que les problèmes qui en découlent. De plus, les addictions comportementales apparaissent rarement seules, mais s'accompagnent souvent d'autres dépendances, y compris à des substances.

La compétence médiatique est une clé fondamentale pour apprendre à apprivoiser Internet, les réseaux sociaux et les services de messagerie. Son objectif consiste à rendre tous les individus capables d'utiliser les médias de manière autonome et critique.

Les possibilités de prononcer une exclusion des jeux et l'obligation de disposer de mesures sociales ne suffisent pas pour protéger efficacement les personnes qui présentent un comportement de jeu problématique. Il faut en plus limiter les sommes investies et le temps de jeu et instaurer une carte nominative valable dans tout le pays, qui permet le suivi et une meilleure identification des joueuses et joueurs problématiques.

4. Procédure

La commission Société et politique de la Croix-Bleue a élaboré la présente position entre 2021 et 2023, avant de l'approuver le 1^{er} mai 2023 à l'intention du comité central. Celui-ci l'a adoptée le 11 mai 2023.

befähigen

begleiten

bewegen

¹⁷ https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20204343