



ADDICTION | SUISSE

Lausanne, 24 août 2020

Rapport de recherche N°114

# **Les écrans, Internet et les réseaux sociaux**

## **Résultats de l'étude « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018**

Marina Delgrande Jordan

*Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique (contrat No 16.012454 / 204.0001 / - 1482 et les cantons Suisse*

**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 la partie la plus importante de ce projet de recherche, de même qu'à leur 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 aimablement mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage.

Nous tenons également à exprimer nos plus vifs remerciements et toute notre reconnaissance à notre collègue Edith Bacher, qui a pris sa retraite en août 2018 après avoir été membre du team HBSC Suisse pendant 24 ans. Par son engagement indéfectible, ses compétences exceptionnelles et son soutien si précieux lors des six dernières études HBSC, Edith Bacher a grandement contribué à la réussite de ce projet durant toutes ces années.

Un grand merci également à Françoise Cattin, Birkena Skuqi et Michael Imoberdorf pour avoir contacté, lors de la phase de l'échantillonnage, les responsables des classes sélectionnées. Nos remerciements vont également à Simone Ambord, qui a assuré la traduction allemande du résumé, à Sophie Masseroni, pour la mise en page et sa lecture attentive de ce rapport, ainsi qu'à Chrissie Gmel, pour la gestion des références bibliographiques. Enfin, nous tenons à remercier l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), pour leurs précieux commentaires lors de la finalisation de ce rapport de recherche.

## Impressum

---

<b>Compléments d'information:</b>	Marina Delgrande Jordan, tél. ++41 (0)21 321 29 96 mdelgrande@addictionsuisse.ch
<b>Réalisation:</b>	Marina Delgrande Jordan, Sophie Masseroni, Chrissie Gmel
<b>Diffusion:</b>	Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne, tél. ++41 (0)21 321 29 46, fax ++41 (0)21 321 29 40 <a href="mailto:cgmel@addictionsuisse.ch">cgmel@addictionsuisse.ch</a>
<b>Numéro de commande:</b>	Rapport de recherche N° 114
<b>Graphisme/mise en page:</b>	Addiction Suisse
<b>Copyright:</b>	© Addiction Suisse Lausanne 2020
<b>ISBN:</b>	978-2-88183-254-3
<b>Citation recommandée:</b>	Delgrande Jordan, M. (2020). Les écrans, Internet et les réseaux sociaux - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 (Rapport de recherche No 114). Lausanne: Addiction Suisse.

---

# Table des matières

Table des matières .....	I
Liste des tableaux .....	III
Liste des graphiques.....	IV
Résumé .....	7
Zusammenfassung.....	15
<b>1 Introduction.....</b>	<b>23</b>
<b>2 Méthode.....</b>	<b>25</b>
2.1 L'étude <i>Health Behaviour in School-aged Children</i> (HBSC) .....	25
2.2 Population de référence et échantillonnage .....	25
2.3 Questionnaire et déroulement de l'enquête dans les classes .....	25
2.4 Taux de participation et description de l'échantillon national 2018.....	26
2.5 Analyses et effets du plan d'échantillonnage.....	27
2.6 Stratifications et pondération .....	28
<b>3 Durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans en 2018 et comparaison avec 2014.....</b>	<b>29</b>
3.1 Indicateurs HBSC.....	29
3.2 Résultats 2018 .....	29
3.2.1 <i>Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, par types d'activités</i> .....	29
3.2.2 <i>Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, toutes activités confondues (estimation)</i> .....	32
3.3 Comparaison avec 2014 .....	33
3.3.1 <i>Durée élevée d'usage durant le temps libre, par types d'activités</i> .....	33
3.3.2 <i>Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, toutes activités confondues (estimation)</i> .....	37
3.4 Relation entre durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans les jours d'école et les caractéristiques des jeunes en 2018 .....	38
3.4.1 <i>Guide pour la lecture des résultats</i> .....	38

3.4.2	<i>Résultats</i> .....	39
<b>4</b>	<b>Contacts en ligne et réseaux sociaux en 2018</b> .....	<b>44</b>
4.1	<b>Indicateurs HBSC</b> .....	<b>44</b>
4.2	<b>Fréquence des contacts en ligne</b> .....	<b>44</b>
4.2.1	<i>Fréquence des contacts en ligne, tous groupes d'interlocuteurs/trices confondus</i> .....	44
4.2.2	<i>Contacts en ligne intensifs, par groupes d'interlocuteurs/trices</i> .....	47
4.2.3	<i>Contacts en ligne avec des personnes connues sur Internet (amitiés « virtuelles »)</i> .....	48
4.3	<b>Préférence (ou non) pour les interactions sociales en ligne</b> .....	<b>48</b>
4.3.1	<i>Parler de ses secrets, sentiments et soucis</i> .....	48
4.3.2	<i>Forte préférence pour les interactions sociales en ligne (indice POSI)</i> .....	49
4.4	<b>Usage problématique des réseaux sociaux</b> .....	<b>51</b>
4.4.1	<i>Échelle 'The Social Media Disorder Scale'</i> .....	51
4.4.2	<i>Usage problématique des réseaux sociaux</i> .....	53
4.4.3	<i>Relation entre score obtenu sur l'échelle The Social Media Disorder Scale et caractéristiques des jeunes en 2018</i> .....	55
<b>5</b>	<b>Harcèlement en 2018</b> .....	<b>62</b>
5.1	<b>Indicateurs HBSC</b> .....	<b>62</b>
5.2	<b>Harcèlement « traditionnel » à l'école</b> .....	<b>62</b>
5.3	<b>Cyber-harcèlement</b> .....	<b>66</b>
5.4	<b>Corrélation entre harcèlement « traditionnel » à l'école et cyber-harcèlement</b> .....	<b>70</b>
5.5	<b>Lien avec la santé et le bien-être</b> .....	<b>70</b>
<b>6</b>	<b>Discussion</b> .....	<b>72</b>
<b>7</b>	<b>Conclusions</b> .....	<b>76</b>
<b>8</b>	<b>Bibliographie</b> .....	<b>77</b>
<b>9</b>	<b>Annexes</b> .....	<b>81</b>

## Liste des tableaux

Tableau 2.1	Échantillon national 2018 <sup>a</sup> : distribution des cas selon l'âge, le sexe et la région linguistique (HBSC 2018) .....	26
Tableau 2.2	Échantillon national 2018 <sup>a</sup> : Nombre de cas et âge moyen par sous-groupes d'analyse (HBSC 2018) .....	27
Tableau 3.1	Associations entre les caractéristiques sociodémographiques resp. les indicateurs de la santé et du bien-être et la <b>durée quotidienne habituelle (estimée en heures) de l'usage des écrans les jours d'école</b> , chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018) .....	40
Tableau 3.2	Associations entre les indicateurs de l'entourage social et de l'école resp. les indicateurs des comportements de santé et la <b>durée quotidienne habituelle (estimée en heures) de l'usage des écrans les jours d'école</b> , chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018) .....	42
Tableau 4.1	Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui ont des <b>contacts en ligne intensifs</b> (c'est-à-dire presque toute la journée), selon le groupe de personnes avec lesquelles ils/elles communiquent et selon le sexe et l'âge (HBSC 2018) .....	47
Tableau 4.2	Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui <b>ont répondu 'Oui' aux affirmations suivantes relatives aux réseaux sociaux et services de messagerie instantanée<sup>a</sup></b> , selon le sexe et l'âge (HBSC 2018) .....	52
Tableau 4.3	<b>Score moyen (et écart-type) sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale'</b> (graduée de 0 à 9) chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018) .....	54
Tableau 4.4	Associations entre les caractéristiques sociodémographiques resp. les indicateurs de la santé et du bien-être et <b>le score obtenu sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale'</b> (graduée de 0 à 9), chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018) .....	58
Tableau 4.5	Associations entre les indicateurs de l'entourage social et de l'école resp. les indicateurs des comportements de santé et <b>le score obtenu sur l'échelle The Social Media Disorder Scale</b> (graduée de 0 à 9), chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018) .....	60

## Liste des graphiques

Figure 3.1	<b>Durée habituelle de l'usage des écrans durant le temps libre</b> , les jours d'école, resp. les jours du week-end, par type d'activités, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe (HBSC 2018, en %) .....31
Figure 3.2	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à <b>regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran</b> les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %) .....34
Figure 3.3	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à <b>regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran</b> les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %) .....34
Figure 3.4	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à <b>jouer aux jeux vidéo</b> <sup>a</sup> les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %).....35
Figure 3.5	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à <b>jouer aux jeux vidéo</b> <sup>a</sup> les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %) .....35
Figure 3.6	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à <b>faire d'autres activités sur écran</b> <sup>b</sup> , les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %) .....36
Figure 3.7	Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à <b>faire d'autres activités sur écran</b> <sup>b</sup> , les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %) .....36
Figure 3.8	<b>Durée moyenne quotidienne</b> (estimation) <sup>a</sup> de l'usage des écrans durant le temps libre, toutes activités confondues, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe (HBSC 2014-2018) 37
Figure 4.1	<b>Fréquence des contacts en ligne</b> , chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....46
Figure 4.2	Proportions des 11 à 15 ans qui sont d'accord ou tout à fait d'accord avec les affirmations selon lesquelles il est <b>plus facile de parler sur Internet qu'en personne de ses secrets/sentiments/soucis</b> , selon le sexe (HBSC 2018, en %) .....49
Figure 4.3	<b>Forte préférence pour les interactions sociales en ligne</b> (au moins 4 points sur une échelle graduée de 1 à 5), chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....50
Figure 4.4	Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui auraient un <b>usage problématique des réseaux sociaux</b> (au moins 6 signes sur les 9 considérés), selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....55
Figure 5.1	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont été harcelé-e à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %) .....63

Figure 5.2	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont été harcelé-e à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....	63
Figure 5.3	Proportions des 11 à 15 ans <b>qui ont harcelé quelqu'un à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %) .....	65
Figure 5.4	Proportions des 11 à 15 ans <b>qui ont harcelé quelqu'un à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....	65
Figure 5.5	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont été cyberharcelé-e à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %) .....	67
Figure 5.6	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont été cyberharcelé-e à l'école</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....	67
Figure 5.7	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont participé à du cyber-harcèlement</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %) .....	69
Figure 5.8	Proportions des 11 à 15 ans qui <b>ont participé à du cyber-harcèlement</b> 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %) .....	69





# Résumé

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

En Suisse, en 2018, environ 11'000 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<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS sélectionnées au hasard dans toute la Suisse était de 88.8% (715 sur 805 classes).

Alors que les questions relatives à la durée d'usage des écrans ont été incluses dans le questionnaire HBSC en 2014 déjà, celles sur les habitudes en matière de communication en ligne et d'utilisation des réseaux sociaux ainsi que sur le (cyber-)harcèlement ont été posées pour la première fois en 2018.

### Les écrans sont désormais omniprésents dans la vie des jeunes

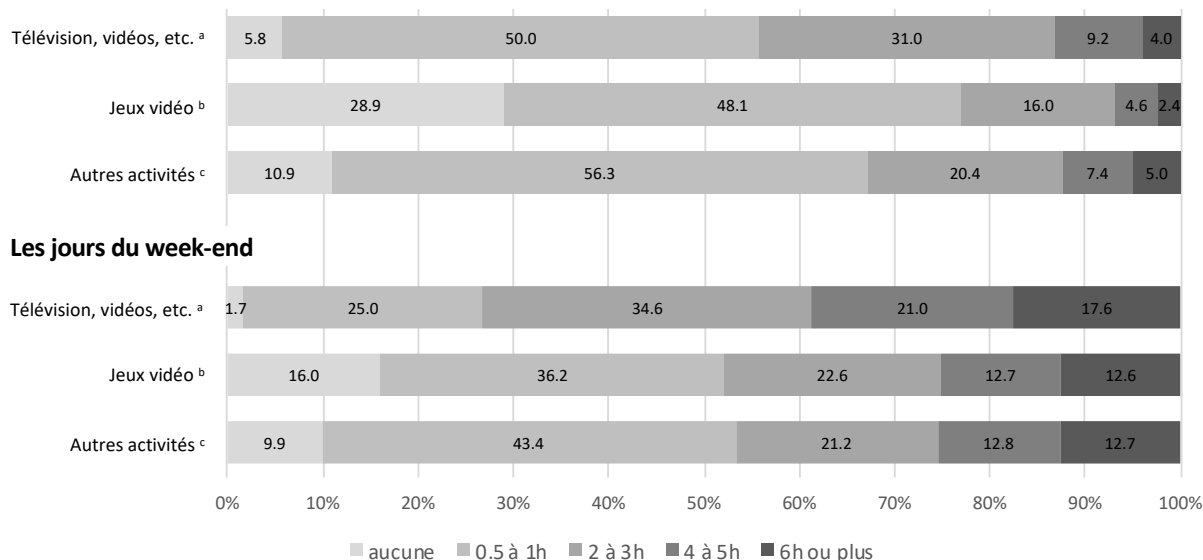
En 2018, selon une estimation, les 11 à 15 ans auraient passé (durant leur temps libre) **en moyenne env. 4.5 heures par jour d'école** devant un écran et **en moyenne près de 8 heures par jour du week-end**. Compte tenu de la méthodologie de l'enquête, ces durées sont **très probablement sur-estimées**.

Quelle que soit la partie de la semaine, la durée quotidienne moyenne de l'usage des écrans était plus élevée chez les garçons que chez les filles et s'accroissait notablement entre les 11 ans et les 15 ans.

Globalement, la durée quotidienne moyenne de l'usage des écrans est restée assez **stable** entre 2014 et 2018 **les jours d'école** et a un peu **augmenté les jours du week-end**.

Figure 1 **Durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans durant le temps libre, par type d'activités, chez les 11 à 15 ans (HBSC 2018)**

#### Les jours d'école



#### Remarques:

Les résultats se basent sur des données pondérées.

<sup>a</sup> télévision, vidéos (y compris YouTube ou équivalent), DVDs et autres formes de divertissement sur un écran.

<sup>b</sup> excepté les jeux qui font beaucoup bouger

<sup>c</sup> telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet.

En 2018, regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement était le type d'activités sur écran auquel les 11 à 15 ans consacraient le plus de temps (figure 1). Les garçons passaient quotidiennement un peu plus de temps sur ce genre d'activités et bien plus de temps à jouer aux jeux vidéo que les filles. Ces dernières consacraient en revanche davantage de temps aux autres activités sur écran (qui incluent p.ex. les réseaux sociaux, les devoirs et surfer sur Internet) que les garçons. Ceci vaut pour les jours d'école et ceux du week-end.

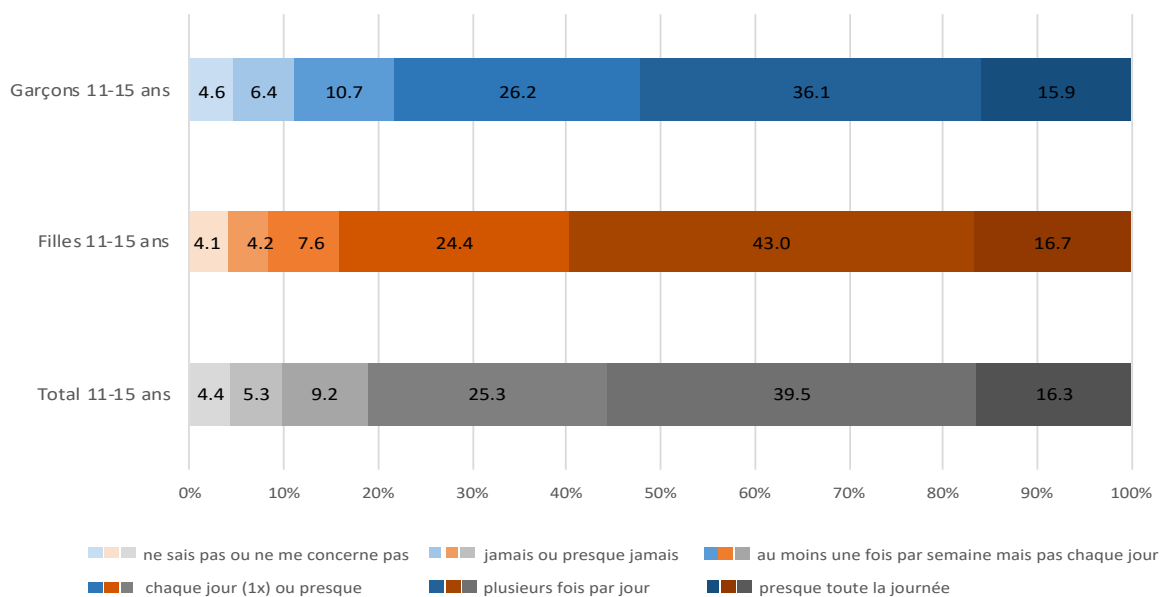
En 2018, comparativement à 2014, la part des 11 à 15 ans qui passaient un temps relativement important<sup>1</sup> à regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement sur un écran était à la hausse aussi bien les jours d'école que ceux du week-end. C'était aussi le cas des garçons de 11 à 15 ans qui passaient un temps relativement important à jouer aux jeux vidéo les jours du week-end.

Le tableau 1 (voir pages 12 et 13) présente quant à lui le lien entre le temps passé habituellement devant un écran les jours d'école et certaines caractéristiques des jeunes.

### Des contacts en ligne quotidiens pour la plupart des jeunes...

En 2018, **90.3%** des 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne ; **55.8%** en avaient plusieurs fois par jour voire presque toute la journée (figure 2). La **fréquence des contacts en ligne** était un peu plus haute chez les filles que chez les garçons et s'accroissait nettement et assez régulièrement entre les 11 ans et les 15 ans.

Figure 2 **Fréquence des contacts en ligne, selon le sexe, chez les 11 à 15 ans (HBSC 2018)**



**Remarque:** Les résultats se basent sur des données pondérées.

En 2018, **16.3%** des 11 à 15 ans **communiquaient en ligne de manière intensive** - c'est-à-dire presque toute la journée - avec leurs connaissances. Alors que les contacts en ligne intensifs étaient autant répandus chez les filles (16.7%) que chez les garçons (15.9%), ils l'étaient environ deux fois plus chez les 15 ans (19.4%) que chez les 11 ans (11.7%).

<sup>1</sup> C'est-à-dire au moins quatre heures par jour d'école et au moins 6 heures par jour du week-end. Ces seuils, choisis arbitrairement, ne correspondent aucunement à des recommandations en matière de temps quotidien maximum d'usage des écrans.

Pour ces contacts intensifs, les ami-e-s proches arrivaient en tête des **interlocuteurs/trices** (10.4% des 11 à 15 ans avaient des contacts intensifs avec eux/elles), suivi-e-s des autres personnes telles que parents, frères/sœurs, autres élèves de la même classe, enseignant-e-s (5.7%), puis des ami-e-s moins proches (4.2%). 2.2% des 11 à 15 ans avaient des contacts intensifs en ligne avec des ami-e-s connu-e-s par Internet (et pas auparavant). Cette hiérarchie entre groupes d'interlocuteurs/trices est la même pour les garçons et les filles.

### ... mais des contacts en ligne de préférence pas pour des informations très personnelles

En 2018, la **vaste majorité** des 11 à 15 ans **préféraient la communication face à face** pour parler de leurs secrets, sentiments resp. soucis, quel que soit leur sexe/genre et leur âge.

Toutefois, **13.2%** des 11 à 15 ans (G : 14.0% ; F : 12.3%) **préféraient parler en ligne** plutôt qu'en personne de leurs **secrets**, **20.6%** (G : 19.3% ; F : 22.0%) de leurs **sentiments** et **14.4%** (G : 13.6% ; F : 15.2%) de leurs **soucis**.

**7.2%** des 11 à 15 ans montraient une **forte préférence pour les interactions sociales en ligne**<sup>2</sup>, sans différence notable entre garçons (6.7%) et filles (7.7%). Par contre, cette préférence augmentait entre les 11 ans et les 15 ans, essentiellement chez les filles.

### Environ 4% des 11 à 15 ans présenteraient une utilisation problématique des réseaux sociaux

En 2018, sur une liste de **neuf signes**<sup>3</sup> pouvant évoquer des **troubles**<sup>4</sup> de l'utilisation des réseaux sociaux et des services de messagerie instantanée dans les 12 derniers mois (pour le détail, voir Tableau 4.2, page 52), 36.8% (G: 41.6% ; F: 31.8%) des 11 à 15 ans n'en ont mentionnés aucun, 20.5% (G: 21.2% ; F: 19.8%) un, 26.3% (G: 22.9% ; F: 29.6%) deux ou trois et 12.0% (G: 10.6% ; F: 13.5%) quatre ou cinq. **4.4%** des 11 à 15 ans ont mentionné au moins six signes (sur neuf) et présenteraient, de ce fait, **un usage problématique des réseaux sociaux**<sup>5</sup>. Les filles (5.2%) étaient davantage concernées que les garçons (3.7%) et les 14 ans davantage que les 11 ans et les 15 ans.

Les deux signes les plus souvent mentionnés par les garçons et les filles de 11 à 15 ans étaient 'avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y parvenir' (30.5%) et 'être allé-e souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs' (27.9%).

Le tableau 1 (voir pages 12 et 13) présente quant à lui le lien entre le nombre de signes vécus dans les 12 derniers mois en lien avec les réseaux sociaux et certaines caractéristiques des jeunes.

---

<sup>2</sup> Indice POSI (*Strong preference for online social interactions*). Au moins quatre points sur une échelle graduée de 1 à 5.

<sup>3</sup> Il s'agit des questions composant la version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).

<sup>4</sup> Il n'existe pas à ce jour de diagnostic reconnu au niveau international pour des troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

<sup>5</sup> Six sur l'échelle graduée de 0 à 9 construite sur la base de la batterie de questions '*The Social Media Disorder Scale*'.

## Parfois, le harcèlement passe par les canaux numériques

En 2018, **7.1%** des 11 à 15 ans disaient **avoir été cyber-harcelé-e-s<sup>6</sup> une ou deux fois** au cours des derniers mois et **1.8% au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois. Les filles (9.3% resp. 2.2%) étaient davantage victimes que les garçons (5.0% resp. 1.3%).

Par ailleurs, **3.8%** des 11 à 15 ans disaient **avoir participé à du cyber-harcèlement<sup>7</sup> une ou deux fois** au cours des derniers mois et **env. 1% au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois. Les garçons (4.0% resp. 1.2%) étaient un peu plus souvent auteurs que les filles (3.5% resp. moins de 1%).

S'agissant du cyber-harcèlement commis ou subi, les variations entre groupes d'âge ne suivaient pas de ligne claire. Victimes comme auteur-e-s montraient des signes de mauvaise santé et de mal-être : satisfaction face à la vie diminuée, ainsi que risque accru de juger son état de santé moyen à mauvais et de présenter de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques<sup>8</sup>.

## Le temps passé par jour devant un écran les jours d'école de même que le nombre de signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux étaient plus élevés parmi les jeunes...

### *Soutien de la part de la famille*

... vivant dans une famille autre que «MPE» (c'est-à-dire pas avec leur père et leur mère)<sup>9</sup>, qui se sentaient moyennement ou peu soutenu-e-s par leur famille et qui estimaient leurs parents peu ou pas « au courant » de ce qu'ils/elles faisaient durant leur temps libre et avec qui.

### *Bien-être et santé*

... qui étaient peu ou pas satisfait-e-s de leur vie, qui jugeaient leur état de santé moyen à mauvais, qui se sentaient assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire, qui avaient des symptômes physiques chroniques<sup>10</sup> (maux de tête, maux de dos, maux de ventre, vertiges), de la fatigue chronique et des troubles du sommeil chroniques (difficultés à s'endormir, ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller), ainsi que de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques.

... qui avaient été victimes ou auteur-e-s de harcèlement «traditionnel» à l'école resp. de cyber-harcèlement dans les derniers mois.

---

<sup>6</sup> 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 ».

<sup>7</sup> 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 ».

<sup>8</sup> Avoir ressenti au moins deux symptômes psychoaffectifs plusieurs fois par semaine voire chaque jour dans les six derniers mois (sur une liste de sept symptômes : tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère).

<sup>9</sup> Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

<sup>10</sup> C'est-à-dire ressenti plusieurs fois par semaine voir chaque jour dans les six derniers mois.

### *Comportements défavorables à la santé*

... qui consommaient plus qu'occasionnellement des substances psychoactives, en particulier le tabac (au moins une fois par semaine), mais aussi l'alcool (au moins une fois par semaine) et le cannabis illégal (au moins 3 jours dans les 30 derniers jours).

... qui consommaient des aliments non recommandés plus d'une fois par semaine, en particulier les boissons énergisantes, mais aussi les boissons sucrées et les chips/frites, qui avaient une activité physique insuffisante et qui manquaient de sommeil avant les jours d'école.

Compte tenu de la méthodologie de l'étude, ces relations statistiques ne suffisent pas à conclure qu'il s'agit de liens de cause à effet.

Pour connaître les résultats détaillés de ces analyses (la valeur exacte des coefficients de régression, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants), se référer aux annexes 7a, b, c, d et 12a, b, c, d de ce rapport.

### **Conclusions**

Les jeunes en proie à de sérieuses difficultés dans leur utilisation des outils numériques devraient avoir un accès aussi aisé que possible à des offres de prise en charge adaptées à leur âge. Il faut en outre que les parents et autres adultes encadrants soient capables de repérer les signes annonciateurs d'usages inappropriés et connaissent les offres d'aide existantes. Ceci implique notamment de sensibiliser les jeunes comme les adultes aux risques inhérents au monde digital, tout en dissipant de fausses craintes. Dans ce but, la promotion des compétences médiatiques et la diffusion de recommandations d'usage jouent un rôle central. Sur ce plan, les écoles recèlent d'ailleurs un potentiel important.

L'étude HBSC 2018 montre que le temps passé devant un écran les jours d'école et les signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux comptent de nombreux facteurs individuels associés. Même si le recul au plan scientifique est (encore) insuffisant pour établir des liens causaux à partir des associations observées, celles-ci suggèrent des implications dans différentes sphères de l'existence. Autrement dit, tout indique que les enjeux liés au monde digital dépassent largement les questions de santé pour toucher p.ex. aux relations avec l'entourage, à l'image corporelle et plus généralement au style de vie. De ce fait, des ponts peuvent être établis vers des mesures de prévention et de promotion de la santé mises en œuvre dans d'autres domaines.

Tableau 1 Relation entre la **durée quotidienne habituelle (en heures) de l'usage des écrans les jours d'école** resp. le **nombre de signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux** et les caractéristiques des 11 à 15 ans resp. des 14 et 15 ans (HBSC 2018)

		Durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école	Nombre de signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux
Caractéristiques sociodémographiques	Âge		
	12 ans (vs. 11 ans)	↔↔	↔
	13 ans (vs. 11 ans)	↔↔↔	↔↔
	14 ans (vs. 11 ans)	↔↔↔↔	↔↔
	15 ans (vs. 11 ans)	↔↔↔↔↔	↔
	Sexe garçon (vs. fille)	↔↔	↘
	Région linguistique Francophone et italophone (vs. germanophone)	↔	↔↔
Forme de la famille autre (vs. MPE) <sup>a</sup>	↔↔↔	↔	
Indicateurs liés à la santé, au bien-être et à l'image corporelle	Satisfaction face à la vie (échelle de 0 à 10) moyenne (entre 6 et 7)	↔↔	↔↔
	basse (entre 0 et 5) (vs. élevée à très élevée (8-10))	↔↔↔	↔↔↔
	État de santé autoévalué mauvais – moyen (vs. bon à excellent)	↔↔↔	↔↔↔
	Maux de tête chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Maux de ventre chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Maux de dos chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Vertiges chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Difficultés à s'endormir chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Fatigue chronique > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↔↔↔	↔↔
	Multiples symptômes psychoaffectifs chroniques <sup>b</sup> au moins 2/7 symptômes (vs. 0 ou 1 symptôme)	↔↔↔	↔↔↔
	Image corporelle négative Échelle de score graduée de 1 à 4	↔↔	↔↔
	Indice de masse corporelle <sup>c</sup> Excès pondéral (vs. poids normal ou sous-poids)	↔↔↔	-

**Exemple de lecture:**

Les élèves de 11 à 15 ans qui ont des difficultés à s'endormir chroniques passent habituellement par jour d'école environ 1 heure (coefficient de régression  $b=1.0$  ; voir annexe 7c) de plus devant un écran que ceux/celles qui ressentent ce symptôme moins souvent ou jamais, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

Tableau 1 (Suite)

		Durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école	Nombre de signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux
Entourage social et école	14-15 ans <b>Parents « au courant »</b> <sup>d</sup> un peu – moyennement (vs. <i>beaucoup</i> )	777	777
	<b>Soutien (perçu) de la part de la famille</b> bas – moyen (vs. <i>élevé</i> )	777	777
	<b>Soutien (perçu) de la part des ami-e-s</b> bas – moyen (vs. <i>élevé</i> )	x	7
	<b>Stressé-e par le travail scolaire</b> assez – très (vs. <i>pas du tout/un peu</i> )	77	77
	14-15 ans <b>Faire l'école buissonnière</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. <i>jamais</i> )	777	77
	14-15 ans <b>Frapper un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. <i>jamais</i> )	777	77
	14-15 ans <b>Menacer un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. <i>jamais</i> )	777	777
	14-15 ans <b>Abîmer, casser, détruire</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. <i>jamais</i> )	77	77
	14-15 ans <b>Avoir été harcelé-e à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. <i>moins souvent, jamais</i> )	77	77
	14-15 ans <b>Avoir harcelé quelqu'un à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. <i>moins souvent, jamais</i> )	7777	777
	14-15 ans <b>Avoir été cyber-harcelé-e</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. <i>moins souvent, jamais</i> )	777	777
	14-15 ans <b>Avoir cyber-harcelé quelqu'un</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. <i>moins souvent, jamais</i> )	7777	777
Indicateurs liés aux comportements de santé	<b>Durée habituelle de l'usage des écrans les jours d'école</b> échelle de 0 à 21 heures/jour	-	7
	14-15 ans <b>Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école</b> < 8h/nuit (vs. <i>8h ou plus</i> )	777	77
	<b>Consommation d'alcool</b> ≥ 1x/semaine (vs. <i>moins d'1x/semaine ou jamais</i> )	777	77
	<b>Consommation de tabac</b> ≥ 1x/semaine (vs. <i>moins d'1x/semaine ou jamais</i> )	7777	777
	14-15 ans <b>Consommation de cannabis illégal</b> ≥ 3x dans les 30 derniers jours (vs. <i>0, 1 ou 2 jours dans les 30 derniers jours</i> )	777	77
	<b>Activité physique</b> <sup>e</sup> Recommandation non suivie (vs. <i>recommandation suivie</i> )	7	7
	<b>Consommation de bonbons/chocolats</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. <i>jamais ou max. 1x/semaine</i> )	x	7
	<b>Consommation de colas et autres boissons sucrées</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. <i>jamais ou max. 1x/semaine</i> )	777	7
	<b>Consommation de chips/frites</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. <i>jamais ou max. 1x/semaine</i> )	777	77
<b>Consommation de boissons énergisantes</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. <i>jamais ou max. 1x/semaine</i> )	7777	77	

**Remarques:** Des régressions linéaires multiples ont été calculées. Les caractéristiques sociodémographiques ont été analysées ensemble dans un seul modèle de régression. Les autres caractéristiques/indicateurs ont été analysés chacun de manière séparée, mais avec l'âge et le sexe comme variables de contrôle.

À la place des valeurs chiffrées, les coefficients de régression non standardisés (appelés « b ») – qui sont considérés ici comme des coefficients de corrélation – sont représentés dans le tableau par une, deux, trois ou quatre flèches ou par une croix. Le sens des relations statistiques est indiqué par la direction de la flèche (↗ = durée d'usage accrue resp. nombre de signes accru ; ↘ = durée d'usage diminuée resp. nombre de signes diminué). Le nombre de flèches indique la force de la relation statistique. Une flèche:  $b < 0.5$  (↗) ou  $b > -0.5$  (↘); deux flèches:  $0.5 \leq b \leq 0.9$  (↗↗) ; trois flèches:  $1.0 \leq b \leq 1.9$  (↗↗↗); quatre flèches :  $b \geq 2.0$  (↗↗↗↗). Les flèches correspondent aux valeurs des coefficients de régression b arrondies une position après la virgule. Pour connaître la valeur exacte des coefficients de régression b, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer aux annexes 7a, b, c, d et 12a, b, c, d de ce rapport.

Les relations concernent tous les 11 à 15 ans, à l'exception de certaines caractéristiques qui ne concernent que les 14 et 15 ans (questions posées uniquement aux élèves les plus âgé-e-s). Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un «14-15 ans » à côté de l'indicateur concerné.

<sup>a</sup> Forme de la famille: « MPE » signifie que l'Élève habite avec sa Mère et son Père ainsi qu'éventuellement d'autres personnes comme des frères et sœurs ou des grands-parents. Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

<sup>b</sup> Avoir ressenti au moins deux symptômes psychoaffectifs plusieurs fois par semaine voire chaque jour dans les six derniers mois (sur une liste de sept symptômes : tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère).

<sup>c</sup> Estimation de l'IMC sur la base du poids et de la taille auto-rapportés par les élèves, soit absence de mesures anthropométriques. Classification des valeurs de l'Indice de masse corporelle (IMC) selon les critères de l'OMS adaptés pour les moins de 18 ans

<sup>d</sup> Parents « au courant » : connaissances des parents par rapport aux activités et fréquentations de l'élève dans son temps libre (estimation de l'élève).

<sup>e</sup> Activité physique : recommandation suivie = au moins 60 minutes d'activités physique tous les jours au cours des 7 derniers jours.



# Zusammenfassung

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

Im Jahr 2018 haben in der Schweiz rund 11'000 Schülerinnen und Schüler zwischen 11- und 15-Jahren an der internationalen *Studie Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) teilgenommen. Die Rücklaufquote der zufällig ausgewählten HarmoS-Klassen der 7. bis 11. Klasse in der gesamten Schweiz betrug 88.8% (715 von 805 Klassen).

Fragen zur Dauer der Bildschirmnutzung wurden bereits 2014 in den HBSC-Fragebogen integriert. 2018 wurden nun zum ersten Mal Fragen bezüglich den Gewohnheiten der Online-Kommunikation und der sozialen Medien, sowie Fragen zum (Cyber-)Mobbing gestellt.

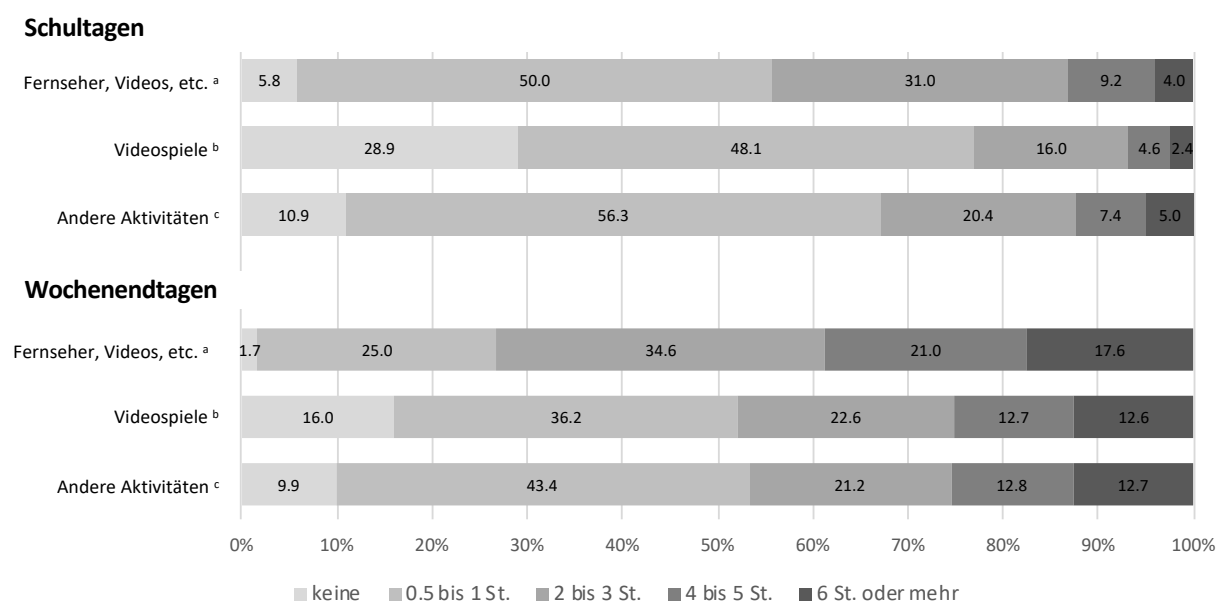
## Bildschirme sind heute im Leben der Jugendlichen omnipräsent

2018 haben schätzungsweise 11- bis 15-Jährige **durchschnittlich rund 4.5 Stunden pro Schultag** (in ihrer Freizeit) vor einem Bildschirm verbracht, während des Wochenendes **durchschnittlich fast 8 Stunden pro Wochenendtag**. Aufgrund der Umfragemethodik werden diese Zeitangaben jedoch **sehr wahrscheinlich überschätzt**.

Die durchschnittliche tägliche Dauer der Bildschirmnutzung war bei den Jungen höher als bei den Mädchen und nahm zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr merklich zu, unabhängig ob an Schul- oder Wochenendtagen.

Insgesamt blieb die durchschnittliche tägliche Dauer der Bildschirmnutzung zwischen 2014 und 2018 an **Schultagen** relativ **stabil**, während sie an den **Wochenendtagen** leicht **zunahm**.

Abbildung 1 **Übliche tägliche Dauer (in Stunden) der Bildschirmnutzung in der Freizeit, nach Art der Aktivität und Wochenzeit, 11- bis 15-Jährige (HBSC 2018)**



**Bemerkungen:** Die Resultate basieren auf gewichteten Daten. <sup>a</sup> Fernseher, Videos (inklusive YouTube oder ähnliches), DVD's und anderes zur Unterhaltung auf einem Bildschirm; <sup>b</sup> ausgenommen Bewegungsspiele; <sup>c</sup> wie zum Beispiel Hausaufgaben machen, per E-Mail korrespondieren, auf Twitter oder Facebook gehen, chatten oder im Internet surfen.

2018 war Fernseh- und Videoschauen sowie andere Formen zur Unterhaltung diejenige Art von bildschirmbasierter Aktivitäten, mit welcher 11- bis 15-Jährige am meisten Zeit verbrachten (Abbildung 1). Jungen verbrachten im Vergleich zu den Mädchen täglich etwas mehr Zeit mit dieser Art von Aktivitäten und auch viel mehr Zeit mit Videospiele. Mädchen hingegen verbrachten mehr Zeit mit anderen bildschirmbasierten Aktivitäten (wie beispielsweise soziale Netzwerke, Hausaufgaben und im Internet surfen) als Jungen. Dies gilt für Schul- und Wochenendtage.

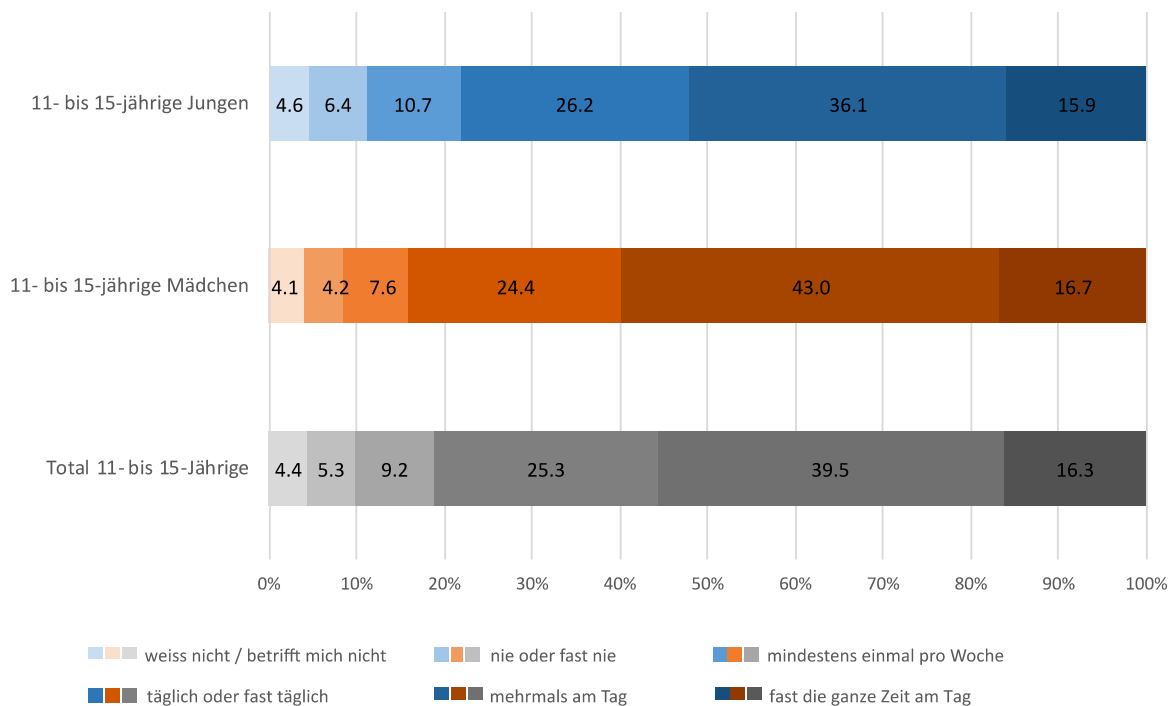
Im Jahr 2018 stieg der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, welcher relativ viel Zeit<sup>11</sup> vor dem **Fernseher, mit Videos und anderen Formen zur Unterhaltung auf dem Bildschirm** verbrachten, im Vergleich zu 2014 sowohl an Schul- als auch an Wochenendtagen an. Dies war auch bei den 11- bis 15-Jährigen Jungen zu beobachten, welche relativ viel Zeit mit Videospiele verbrachten an Wochenendtagen.

Die Tabelle 1 (siehe Seiten 20 und 21) zeigt den Zusammenhang zwischen der Zeit, welche üblicherweise vor einem Bildschirm verbracht wird an Schultagen und einigen Merkmalen der Jugendlichen.

### Täglicher Online-Kontakt für die meisten Jugendlichen...

Im Jahr 2018 hatten **90.3%** der 11- bis 15-Jährigen Online-Kontakte; **55.8%** hatten diese mehrmals am Tag oder sogar fast die ganze Zeit am Tag (Abbildung 2). Die **Häufigkeit des Online-Kontakts** zeigte sich bei den Mädchen etwas höher als bei den Jungen und nahm zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr deutlich und ziemlich stetig zu.

Abbildung 2 **Häufigkeit der Online-Kontakte, nach Geschlecht, 11- bis 15-Jährige (HBSC 2018)**



2018 nutzten **16.3%** der 11- bis 15-Jährigen intensiv die Online-Kommunikation, d.h. fast den ganzen Tag, mit ihren Bekannten. Während die **intensiven Online-Kontakte** bei Mädchen (16.7%) wie bei Jungen (15.9%) ähnlich verbreitet waren, wurden diese von den 15-Jährigen (19.4%) etwa doppelt so häufig genutzt wie von den 11-Jährigen (11.7%).

<sup>11</sup> Das heißt, mindestens vier Stunden pro Schultag und mindestens sechs Stunden pro Wochenendtag. Diese willkürlich gewählten Schwellenwerte entsprechen in keiner Weise Empfehlungen für die maximale tägliche Bildschirmzeit.

Bei diesen intensiven Kontakten standen beste Freunde an erster Stelle als **Gesprächspartnerinnen und -partner** (10.4 % der 11- bis 15-Jährigen hatten intensiven Kontakt mit ihnen), gefolgt von anderen Personen wie Eltern, Geschwistern, anderen Schülerinnen und Schülern derselben Klasse, Lehrpersonen (5.7 %), danach weniger enge Freunde (4.2 %). 2.2% der 11- bis 15-Jährigen gaben an, intensiven Online-Kontakt zu haben mit Freundinnen und Freunden, welche sie übers Internet kennen gelernt haben (und nicht vorher). Diese Hierarchie zwischen den Gesprächspartnerinnen und -partnern zeigt sich bei den Jungen sowie bei den Mädchen gleichermaßen.

### ... jedoch Online-Kontakte vorzugsweise nicht für sehr persönliche Informationen

2018 **bevorzugte die grosse Mehrheit** der 11- bis 15-Jährigen die **persönliche Kommunikation**, um über ihre Geheimnisse, Gefühle respektive Sorgen zu sprechen, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Dennoch gaben **13.2%** der 11- bis 15-Jährigen an (J: 14.0%; M: 12.3%), **lieber online als persönlich** über ihre **Geheimnisse**, **20.6%** (J: 19.3%; M: 22.0%) über ihre **Gefühle** und **14.4%** (J: 13.6%; M: 15.2%) über ihre **Sorgen** zu sprechen.

**7.2%** der 11- bis 15-Jährigen zeigten **eine starke Präferenz für soziale Online-Kontakte**<sup>12</sup>, wobei es keinen signifikanten Unterschied zwischen Jungen (6.7%) und Mädchen (7.7%) gab. Andererseits nahm diese Präferenz zwischen den 11- und 15-Jährigen zu, insbesondere bei den Mädchen.

### Ungefähr 4% der 11- bis 15-Jährigen zeigten eine problematische Nutzung sozialer Medien

Auf einer Liste von neun Anzeichen<sup>13</sup>, welche auf bedeutende Schwierigkeiten<sup>14</sup> bei der Nutzung von sozialen Medien und Instant-Message-Programmen hindeuten könnten (Details siehe Tabelle 4.2, Seite 52), gaben 2018 die 11- bis 15-Jährigen Folgendes an: 36.8% (J: 41.6%; M: 31.8%) keine, 20.5% (J: 21.2%; M: 19.8%) eine, 26.3% (J: 22.9%; M: 29.6%) zwei oder drei und 12.0% (J: 10.6%; M: 13.5%) vier oder fünf. **4.4%** der 11- bis 15-Jährigen nannten mindestens sechs (von neun) Anzeichen und zeigten daher **eine problematische Nutzung der sozialen Medien**<sup>15</sup>. Mädchen (5.2%) waren stärker betroffen als Jungen (3.7%) und 14-Jährige stärker als 11- und 15-Jährige.

Die zwei am häufigsten genannten Anzeichen unter den 11- bis 15-Jährigen Jungen und Mädchen waren «versucht, weniger Zeit auf den sozialen Medien zu verbringen, aber nicht geschafft» (30.5%) und «oft soziale Medien genutzt, um vor negativen Gefühlen zu entfliehen» (27.9%).

Tabelle 1 (siehe Seiten 20 und 21) zeigt den Zusammenhang zwischen der Anzahl der in den letzten 12 Monaten aufgetretenen Anzeichen im Zusammenhang mit sozialen Medien und bestimmten Merkmalen der Jugendlichen.

---

<sup>12</sup> POSI-Index (*Strong preference for online social interactions*). Mindestens vier Punkte auf einer Skala von 1 bis 5.

<sup>13</sup> Es handelt sich um zusammengestellte Fragen der kurze Version der Skala *The Social Media Disorder Scale* von van den Eijnden und Kollegen (2016).

<sup>14</sup> Gegenwärtig gibt es keine international anerkannte Diagnostik für eine Störung mit der Nutzung von sozialen Medien.

<sup>15</sup> Sechs auf einer abgestuften Skala von 0 bis 9 basierend auf der Fragebatterie der Skala *The Social Media Disorder Scale*.

## Manchmal geschieht Mobbing über digitale Kanäle

2018 gaben **7.1%** der 11- bis 15-Jährigen an, in den letzten Monaten ein- oder zweimal und **1.8%** mindestens zwei- bis dreimal pro Monat online gemobbt worden zu sein<sup>16</sup>. Mädchen (9.3% bzw. 2.2%) waren stärker betroffen als Jungen (5.0% bzw. 1.3%).

Darüber hinaus gaben **3.8 %** der 11- bis 15-Jährigen an, in den letzten Monaten ein- oder zweimal und **etwa 1%** mindestens zwei- bis dreimal pro Monat an Cybermobbing beteiligt gewesen zu sein<sup>17</sup>. Jungen (4.0% bzw. 1.2%) waren etwas häufiger als Mädchen (3.5% bzw. weniger als 1%) Täter.

Hinsichtlich des begangenen oder erlittenen Cybermobbings folgten die Unterschiede zwischen den Altersgruppen keiner klaren Linie. Sowohl Opfer als auch Täter zeigten Anzeichen von schlechter Gesundheit und geringem Wohlbefinden: verminderte Lebenszufriedenheit sowie ein erhöhtes Risiko, den Gesundheitszustand als einigermassen gut bis schlecht zu beurteilen und multiple chronische psychoaffektive Beschwerden zu verspüren<sup>18</sup>.

**Die Dauer, die an Schultagen pro Tag vor einem Bildschirm verbracht wurde, und die Anzahl der Anzeichen, die auf bedeutende Schwierigkeiten der Nutzung sozialer Medien hindeuten, waren bei denjenigen Jugendlichen höher ...**

### Familiäre Unterstützung

... die in einer anderen Familienform als «MVK» leben (d.h. nicht mit ihrem Vater und ihrer Mutter)<sup>19</sup>, welche sich durch ihre Familie mittel oder tief unterstützt fühlten und welche das Gefühl hatten, dass ihre Eltern wenig oder gar nicht Bescheid wissen, was sie in ihrer Freizeit taten und mit wem.

### Wohlbefinden und Gesundheit

... die wenig oder nicht zufrieden mit ihrem Leben waren, die ihre Gesundheit als einigermassen gut bis schlecht einstufen, die sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst fühlten, die chronische<sup>20</sup> physische Beschwerden (Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen, Schwindel), chronische Müdigkeit und chronische Schlafstörungen (Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten) sowie multiple chronische psychoaffektive Beschwerden hatten.

... die Opfer oder Täter von «traditionellem» Mobbing in der Schule respektive Cyber-Mobbing waren

<sup>16</sup> Definition im Rahmen der HBSC-Studie: "Jemand hat gemeine Nachrichten über dich verschickt, gemeine Beiträge gepostet, eine Website erstellt, die sich über dich lustig macht, unvorteilhafte oder unangemessene Bilder von dir ohne Erlaubnis veröffentlicht oder diese mit anderen geteilt".

<sup>17</sup> Definition im Rahmen der HBSC-Studie: "Gemeine Nachrichten oder Beiträge verschickt, eine Website erstellt, die sich über jemanden lustig macht, wenig schmeichelhafte oder unangemessene Fotos von jemandem ohne Erlaubnis veröffentlicht oder diese mit anderen geteilt".

<sup>18</sup> Mindestens zwei (von sieben) psychoaffektiven Beschwerden mehrmals pro Woche oder jeden Tag in den letzten 12 Monaten (auf einer Liste von 7 Beschwerden: Traurigkeit, schlechte Laune/Gereiztheit, Nervosität, Einschlafschwierigkeiten, Müdigkeit, Ängstlichkeit/Besorgnis, Verärgerung/Wut)

<sup>19</sup> Nicht die Familienform als solche ist entscheidend, sondern es sind insbesondere die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie die Fähigkeit der Eltern, auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen, relevant. Anders formuliert: eine Familienform, die für sich genommen als ideal betrachtet werden kann, gibt es nicht.

<sup>20</sup> D.h. in den letzten sechs Monaten mehrmals pro Woche oder täglich

## Ungesunde Verhaltensweisen

... die mehr als gelegentlich psychoaktive Substanzen konsumiert haben, insbesondere Tabak (mindestens einmal in der Woche), aber auch Alkohol (mindestens einmal in der Woche) und illegalen Cannabis (mindestens an drei der letzten 30 Tagen).

... die mehr als einmal pro Woche nicht empfohlene Nahrungsmittel konsumierten (insbesondere Energy-Drinks, sowie Colas/andere zuckerhaltige Getränke und Chips/Pommes frites), die nicht ausreichend körperliche Aktivität hatten und die Schlafmangel vor Schultagen hatten.

Angesichts der Methodik der Studie reichen diese statistischen Zusammenhänge nicht aus, um Aussagen über Ursache-Wirkung zu erlauben.

Die detaillierten Ergebnisse dieser Auswertungen (d.h. Regressionskoeffizienten in Zahlen-Form sowie detaillierte Angaben zu statistischer Signifikanz und Konfidenzintervallen) sind in den Anhängen 7a, b, c, d und 12a, b, c, d dieses Berichtes zu finden.

## Schlussfolgerung

Jugendliche mit ernsthaften Schwierigkeiten bei der Nutzung digitaler Hilfsmittel sollten einen möglichst einfachen Zugang zu altersgerechten Unterstützungsangeboten haben. Darüber hinaus müssen Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen in der Lage sein, Warnzeichen für unangemessenen Gebrauch zu erkennen und bestehende Hilfsangebote kennen. Das bedeutet, Jugendliche und Erwachsene für die Risiken der digitalen Welt zu sensibilisieren und falsche Ängste abzubauen. Die Förderung der Medienkompetenz und die Verbreitung von Nutzungsempfehlungen spielen dabei eine wichtige Rolle. In dieser Hinsicht haben die Schulen ein grosses Potenzial.

Die HBSC 2018-Studie zeigt, dass die Dauer, die an Schultagen vor einem Bildschirm verbracht wird, und die Anzeichen, die bedeutende Schwierigkeiten bei der Nutzung sozialer Medien hervorrufen können, mit vielen individuellen Faktoren zusammenhängen. Obwohl die Forschung (noch) nicht ausreicht, um kausale Zusammenhänge aus den beobachteten Zusammenhängen herzustellen, deuten sie auf Implikationen in verschiedenen Lebensbereichen hin. Mit anderen Worten ausgedrückt: Alles deutet darauf hin, dass die Themen im Zusammenhang mit der digitalen Welt weit über Gesundheitsfragen hinausgehen und z.B. die Beziehungen zum sozialen Umfeld, das Körperbild und den Lebensstil im Allgemeinen betreffen. Auf diese Weise können Brücken zu Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen in anderen Bereichen geschlagen werden.

**Tabelle 1** Zusammenhang zwischen der **üblichen täglichen Dauer (in Stunden) der Bildschirmnutzung an Schultagen**, bzw. der **Anzahl Anzeichen, die auf bedeutende Schwierigkeiten der Nutzung sozialer Medien hindeuten** und den Merkmalen der 11- bis 15-Jährigen, respektive 14 und 15-Jährige (HBSC 2018)

		Geschätzte übliche tägliche Dauer der Bildschirmnutzung an Schultagen	Anzahl Anzeichen von Schwierigkeiten bei der Nutzung sozialer Medien
Soziodemografische Merkmale	<b>Alter</b>		
	12 Jahre (vs. 11-Jährige)	↗	↗
	13 Jahre (vs. 11-Jährige)	↗↗	↗↗
	14 Jahre (vs. 11-Jährige)	↗↗↗	↗↗
	15 Jahre (vs. 11-Jährige)	↗↗↗↗	↗
	<b>Geschlecht</b> männlich (vs. weiblich)	↗	↘
	<b>Sprachregion</b> Französisch- und italienischsprachig (vs. Deutschschweiz)	↗	↗↗
	<b>Familienform</b> andere (vs. MVK) <sup>a</sup>	↗↗	↗
Indikatoren in Bezug auf Gesundheit, Wohlergehen und Körperbild	<b>Lebenszufriedenheit (Skala von 0 bis 10)</b> mittel (zwischen 6 und 7)	↗	↗↗
	tief (zwischen 0 und 5) (vs. hoch bis sehr hoch (8-10))	↗↗	↗↗↗
	<b>Selbsteingeschätzter Gesundheitszustand</b> schlecht – einigermassen gut (vs. gut bis ausgezeichnet)	↗↗	↗↗↗
	<b>Chronische Kopfschmerzen</b> > 1x/ Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Chronische Bauchschmerzen</b> > 1x/ Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Chronische Rückenschmerzen</b> > 1x/ Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Chronischer Schwindel</b> > 1x/ Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Chronische Einschlafschwierigkeiten</b> > 1x/Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Chronische Müdigkeit</b> > 1x/ Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Durchschlafschwierigkeiten</b> > 1x/Woche (vs. 1x/ Woche, weniger oft, nie in den letzten 6 Monaten)	↗↗	↗
	<b>Multiple chronische psychoaffektive Beschwerden</b> <sup>b</sup> mindestens 2/7 Beschwerden (vs. 0 oder 1 Beschwerde)	↗↗	↗↗↗
	<b>Negatives Körperbild</b> Punkteskala von 1 bis 4	↗	↗
	<b>Body Mass Index</b> <sup>c</sup> Übergewicht (vs. Normalgewicht oder Untergewicht)	↗↗	-

**Lesebeispiel:** Bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern, welche chronische Einschlafschwierigkeiten haben, ist die übliche tägliche Dauer der Bildschirmnutzung an Schultagen zirka eine Stunde ( $b=1.0$ , siehe Anhang 7c) mehr als bei denjenigen, welche diese Beschwerden seltener oder gar nie verspüren, unabhängig von Geschlecht und Alter.

Tabelle 1 (Fortsetzung)

		Geschätzte übliche tägliche Dauer der Bildschirmnutzung an Schultagen	Anzahl Anzeichen von Schwierigkeiten bei der Nutzung sozialer Medien
Soziales Umfeld und Schule	14-15 Jahre <b>Elterliches Bescheidwissen<sup>d</sup></b> wenig – mittel (vs. viel)	↘↘↘	↘↘↘
	<b>Wahrgenommene Unterstützung durch die Familie</b> tief – mittel (vs. hoch)	↘↘↘	↘↘↘
	<b>Wahrgenommene Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen</b> tief – mittel (vs. hoch)	×	↗
	<b>Durch die Arbeit für die Schule empfundener Stress</b> einigermassen – sehr (vs. überhaupt nicht/ein bisschen)	↘↘	↘↘
	14-15 Jahre <b>Schuleschwänzen</b> ≥ 1x in den letzten 12 Monaten (vs. nie)	↘↘↘	↘↘
	14-15 Jahre <b>Schlagen eines Mitschülers/ einer Mitschülerin</b> ≥ 1x in den letzten 12 Monaten (vs. nie)	↘↘↘	↘↘
	14-15 Jahre <b>Bedrohen eines Mitschülers/ einer Mitschülerin</b> ≥ 1x in den letzten 12 Monaten (vs. nie)	↘↘↘	↘↘↘
	14-15 Jahre <b>Beschädigen, kaputtmachen, zerstören</b> ≥ 1x in den letzten 12 Monaten (vs. nie)	↘↘	↘↘
	14-15 Jahre <b>In der Schule gemobbt worden sein</b> ≥ 2 oder 3 Mal pro Monat in den letzten Monaten (vs. seltener, nie)	↘↘	↘↘
	14-15 Jahre <b>In der Schule jemand gemobbt haben</b> ≥ 2 oder 3 Mal pro Monat in den letzten Monaten (vs. seltener, nie)	↘↘↘↘	↘↘↘
	14-15 Jahre <b>Online gemobbt worden sein</b> ≥ 1 Mal in den letzten Monaten (vs. seltener, nie)	↘↘↘	↘↘↘
	14-15 Jahre <b>Jemanden online gemobbt haben</b> ≥ 1 Mal in den letzten Monaten (vs. seltener, nie)	↘↘↘↘	↘↘↘
Indikatoren in Bezug auf das Gesundheitsverhalten	<b>Gewöhnliche Dauer der Bildschirmnutzung an Schultagen</b> Skala von 0 bis 21 Stunden/Tag	-	↗
	14-15 Jahre <b>Gewöhnliche Schlafdauer vor Schultagen</b> < 8 Stunden/Nacht (vs. 8 Stunden oder mehr)	↘↘↘	↘↘
	<b>Alkoholkonsum</b> ≥ 1x/Woche (vs. weniger als 1x/Woche oder nie)	↘↘↘	↘↘
	<b>Tabakkonsum</b> ≥ 1x/ Woche (vs. weniger als 1x/Woche oder nie)	↘↘↘↘	↘↘↘
	14-15 Jahre <b>Konsum illegalen Cannabis</b> ≥ 3x in den letzten 30 Tagen (vs. 0, 1 oder 2 Tage in den letzten 30 Tagen)	↘↘↘	↘↘
	<b>Körperliche Aktivität<sup>e</sup></b> Empfehlung nicht befolgt (vs. Empfehlung befolgt)	↗	↗
	<b>Konsum von Bonbons/Schokolade</b> ≥ 2 Tage/ Woche (vs. nie oder max. 1x/Woche)	×	↗
	<b>Konsum von Colas und anderen zuckerhaltigen Getränken</b> ≥ 2 Tage/ Woche (vs. nie oder max. 1x/Woche)	↘↘↘	↗
	<b>Konsum von Chips/ Pommes-frites</b> ≥ 2 Tage/ Woche (vs. nie oder max. 1x/Woche)	↘↘↘	↘↘
	<b>Konsum von Energy-Drinks</b> ≥ 2 Tage/ Woche (vs. nie oder max. 1x/Woche)	↘↘↘↘	↘↘

**Bemerkungen:** Es wurden mehrere lineare Regressionen berechnet. Soziodemographische Merkmale wurden zusammen in einem einzigen Regressionsmodell analysiert. Die anderen Merkmale/Indikatoren wurden jeweils separat analysiert, jedoch mit Alter und Geschlecht als Kontrollvariablen.

Anstelle von Zahlenwerten werden die nicht standardisierten Regressionskoeffizienten ("b" genannt) - die hier als Korrelationskoeffizienten betrachtet werden - in der Tabelle durch einen, zwei, drei oder vier Pfeile oder durch ein Kreuz dargestellt. Die Richtung der Pfeile gibt die Richtung der statistischen Beziehungen an ( $\nearrow$  = längere Nutzungszeit respektive erhöhte Anzahl von Anzeichen;  $\searrow$  = kürzere Nutzungszeit respektive reduzierte Anzahl von Anzeichen). Die Anzahl der Pfeile zeigt die Stärke der statistischen Beziehung an. Ein Pfeil:  $b < 0,5$  ( $\nearrow$ ) oder  $b > -0,5$  ( $\searrow$ ); zwei Pfeile:  $0,5 \leq b \leq 0,9$  ( $\nearrow\nearrow$ ); drei Pfeile:  $1,0 \leq b \leq 1,9$  ( $\nearrow\nearrow\nearrow$ ); vier Pfeile:  $b \geq 2,0$  ( $\nearrow\nearrow\nearrow\nearrow$ ). Die Regressionskoeffizienten in Zahlen-Form sowie detaillierte Angaben zu statistischer Signifikanz und Konfidenzintervallen sind in den Anhängen 7a, b, c, d und 12a, b, c, d dieses Berichtes zu finden.

Die Zusammenhänge betreffen alle 11- bis 15-Jährigen, mit Ausnahme bestimmter Merkmale, die nur die 14- und 15-Jährigen betreffen (die Fragen wurden nur den ältesten Schülerinnen und Schülern gestellt). Diese Ausnahmen sind in der Tabelle durch ein «14-15 Jahre alt» neben dem betreffenden Indikator gekennzeichnet.

<sup>a</sup> Familienform: "MVP" bedeutet, dass der Schüler oder die Schülerin mit seiner Mutter und seinem Vater und möglicherweise anderen Personen wie Geschwistern oder Grosseltern zusammenlebt. Entscheidend ist nicht die Form der Familie als solche, sondern vielmehr die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung und die Fähigkeit der Eltern, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen. Mit anderen Worten, eine Familienform, die für sich genommen als ideal betrachtet werden kann, gibt es nicht.

<sup>b</sup> Mindestens zwei (von sieben) psychoaffektiven Beschwerden mehrmals pro Woche oder jeden Tag in den letzten 12 Monaten (auf einer Liste von 7 Beschwerden: Traurigkeit, schlechte Laune/Gereiztheit, Nervosität, Einschlafschwierigkeiten, Müdigkeit, Ängstlichkeit/Besorgnis, Verärgerung/Wut)

<sup>c</sup> Schätzung basierend auf selbstberichtetem Gewicht und Grösse der 11- bis 15-Jährigen, d.h. keine Vornahme anthropometrischer Messungen. Klassifizierung der Body-Mass-Index- (BMI-) Werte nach WHO-Kriterien für unter 18-Jährige.

<sup>d</sup> Elterliches Bescheidwissen: Bescheidwissen der Eltern in Hinblick auf die Aktivitäten und Anwesenheiten des Kindes in seiner Freizeit (Einschätzung der Schülerin oder des Schülers)

<sup>e</sup> Körperliche Aktivität: Empfehlung befolgen = mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität jeden Tag während der letzten 7 Tage.



# 1 Introduction

Les écrans et les différents outils du numérique, comme Internet, font partie intégrante du quotidien des jeunes adolescent-e-s, que ce soit pour se divertir, se former ou communiquer. En 2018, 99% des 12-19 ans utilisaient plusieurs fois par semaine à chaque jour un smartphone et 96% Internet (Suter et al., 2018). En particulier les réseaux sociaux sont devenus pour eux/elles un lieu de socialisation et de transition, c'est-à-dire des espaces dans lesquels ils/elles se construisent en tant que personne dans la relation à l'autre (Ricaud et al., 2014).

Les écrans et les outils du numérique présentent de nombreux aspects positifs, tant par les commodités pratiques qu'ils offrent au quotidien que par la multitude de contenus auxquels ils donnent accès. Dans certaines conditions d'usage toutefois, ils présentent également des risques pour la santé et le développement psychosocial des jeunes. Une utilisation appropriée, responsable et en toute sécurité des écrans et des outils du numérique est ainsi devenue un enjeu de santé publique. Au niveau fédéral, l'utilisation problématique d'Internet est l'un des thèmes de la Stratégie nationale Addictions (objectifs de la politique des addictions pour la période allant de 2017 à 2024) de l'Office fédéral de la santé publique (Office fédéral de la santé publique, 2015), dont la mise en œuvre a débuté en 2017.

L'usage des écrans et des outils du numérique peuvent par exemple avoir un impact négatif sur la santé physique (à court terme p.ex. troubles musculo-squelettiques, yeux secs, maux de tête<sup>21</sup>) (Griffiths et al., 2012) et le sommeil (à court terme p.ex. troubles de l'endormissement qui seraient liés à la lumière bleue des écrans utilisés avant de dormir; Haba-Rubio & Heinzer, 2016). Par ailleurs, certains (jeunes) usagers d'Internet ont des difficultés à réguler leur utilisation et font état d'une perte de contrôle, en particulier avec des activités qui stimulent le système de récompense dans le cerveau : jeux vidéo<sup>22</sup> (surtout MMORPG<sup>23</sup> et jeux avec *loot boxes*<sup>24</sup> ou autres microtransactions), jeux d'argent et réseaux sociaux, notamment (Lopez-Fernandez, 2015). De nombreuses études corrélationnelles ont en outre montré une relation statistique entre un usage intensif des écrans resp. d'Internet et un manque d'activité physique resp. des symptômes dépressifs ou anxieux (Mihara & Higuchi, 2017). Les victimes de (cyber-)harcèlement sont quant à elles vulnérables à la dépression et aux troubles anxieux, entre autres (Bottino et al., 2015). Enfin, en particulier chez les jeunes filles, il semble exister un lien entre les images de corps idéalisées véhiculées sur Internet et l'insatisfaction par rapport à leur propre image corporelle (Ferguson, 2013).

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 (soit à peu près l'âge de l'école primaire, Süss & Waller, 2020a) et de jeunes de 12 à 18 ans (soit à peu près la période de la prime et moyenne adolescence, Süss & Waller, 2020b)<sup>25</sup>, 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

---

<sup>21</sup> Il existe également des soupçons sur un lien de causalité entre les ondes électromagnétiques émises par les smartphones et le cancer (IARC, 2013)

<sup>22</sup> La CIM-11 inclut le trouble du jeu vidéo en ligne ou hors ligne (*Gaming disorder*). Il n'existe pas, pour l'heure, de diagnostics reconnus au plan international pour d'autres activités spécifiques menées sur Internet, ni pour Internet en général.

<sup>23</sup> Massively multiplayer online role playing game

<sup>24</sup> Ou coffre à butin : objet virtuel, gratuit ou payant (en général sommes modiques) qui offre aux joueurs et joueuses des améliorations et une évolution plus rapide dans le jeu vidéo.

<sup>25</sup> Il existe également un dépliant destiné aux parents, au personnel éducatif et aux personnes de référence d'enfants jusqu'à 7 ans (Süss & Waller, 2020c).



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 accompagnés 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.

## 2 Méthode

La méthodologie de l'enquête *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) réalisée en Suisse est conforme aux recommandations du protocole de recherche international HBSC (Inchley et al., 2018). **Les aspects méthodologiques de l'enquête HBSC 2018 ont été décrits de manière détaillée dans les rapports de recherche de Delgrande Jordan et collègues (2019b ; 2020).** Ainsi, nous nous concentrons dans ce chapitre que sur des informations centrales et renvoyons à cet autre rapport pour de plus amples détails sur la méthode.

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

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans dans plus de 40 pays, pour la plupart européens, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe).

En Suisse, l'étude HBSC est réalisée depuis 1986 par Addiction Suisse. L'étude de 2018 est donc la neuvième réalisée dans notre pays. L'objectif est d'observer les comportements de santé des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans et leur évolution au fil du temps. Ainsi, l'enquête fournit aux acteurs nationaux – actifs dans les domaines des politiques de santé et de la prévention – des évidences scientifiques sur l'émergence, l'ampleur et l'évolution des comportements à risque ou de protection, ainsi que sur les facteurs associés. Ajoutées à celles provenant d'autres sources statistiques, ces évidences peuvent contribuer à l'orientation des décisions relatives au maintien, à l'ajustement ou à la mise sur pied de mesures de prévention et de promotion de la santé. Un autre point fort de l'étude réside dans la possibilité de comparer les comportements de santé des élèves entre différents pays.

### 2.2 Population de référence et échantillonnage

Pour l'enquête nationale HBSC 2018, 805 classes ont été sélectionnées au hasard parmi l'ensemble des classes de 5<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> années de programme (c'est-à-dire de 7<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS) des établissements publics de Suisse. La sélection aléatoire a été effectuée en suivant la méthode de l'échantillonnage par grappes (*cluster sampling*) qui consiste à choisir au hasard non pas des individus mais des classes d'école et à inviter tous les élèves de ces classes à participer à l'enquête.

### 2.3 Questionnaire et déroulement de l'enquête dans les classes

L'enquête HBSC est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, élaboré en deux versions. La version courte est destinée aux élèves des 5<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> années de programme (c'est-à-dire 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> années de programme (c'est-à-dire 10<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> années HarmoS), âgé-e-s pour la plupart de 14 et 15 ans.

Avant d'envoyer les questionnaires aux classes sélectionnées, Addiction Suisse a obtenu, de la part du Département de l'instruction publique de chaque canton (excepté des demi-cantons d'Appenzell Rhodes-Intérieures, Bâle-Ville et Nidwald) l'autorisation de réaliser l'enquête dans ces écoles. De plus, les modalités de réalisation de l'enquête ont été soumises à la commission d'éthique CER-VD.

Les questionnaires ont été envoyés aux classes au début de l'année 2018. Les enseignante-e-s avaient ensuite environ trois mois à disposition (entre mi-janvier et début mai 2018) pour procéder à la passation des questionnaires en classe lors d'une période d'enseignement ordinaire.

## 2.4 Taux de participation et description de l'échantillon national 2018

La participation à l'enquête était volontaire et anonyme. Au total, 715 des 805 classes sélectionnées au hasard ont pris part à l'enquête (taux de participation au niveau des classes : 88.8%). Après l'exclusion des cas dont les données ne pouvaient pas, pour différentes raisons, être incluses dans les analyses, l'échantillon national final HBSC 2018 comprend 11'121 élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans.

Le Tableau 2.1 montre que l'objectif d'au moins 1500 élèves participant-e-s par groupe d'âge recommandé par le protocole de recherche international HBSC est largement atteint. Il montre par ailleurs que dans l'échantillon national, la distribution des élèves participant-e-s selon l'âge, le sexe resp. la région linguistique est proche de celle observée dans la population générale des 11 à 15 ans en Suisse à fin décembre 2017 (Office fédéral de la statistique, 2019a). On note néanmoins une légère sur-représentation des 14 ans resp. des filles et une légère sous-représentation des garçons resp. des 15 ans. Compte tenu de l'évolution rapide de comportements au cours de l'adolescence (p.ex. le temps passé quotidiennement devant les écrans augmente rapidement entre les groupes d'âge) et des différences entre les sexes (p.ex. le temps passé chaque devant un écran est plus élevé chez les garçons), ceci peut conduire à des résultats légèrement biaisés lorsque des totaux sont calculés (p.ex. légère sous-estimation du temps passé devant les écrans chez les 11-15 ans considérés ensemble). Le chapitre 2.6 reviendra plus en détails sur les conséquences méthodologiques de ces écarts.

Tableau 2.1 *Échantillon national 2018<sup>a</sup> : distribution des cas selon l'âge, le sexe et la région linguistique (HBSC 2018)*

	Âge révolu (en années)					Sexe		Région linguistique			Échantillon total
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Garçons	Filles	allemand <sup>b</sup>	français	italien	
Nombre de cas (n)	2230	2262	2324	2356	1949	5523	5598	7711	2953	457	11121
Proportion (%)	20.1%	20.3%	20.9%	21.2%	17.5%	49.7%	50.3%	69.3%	26.6%	4.1%	100.0%

Remarque: <sup>a</sup> **Echantillon national final (net, c'est-à-dire après nettoyage des données).**

<sup>b</sup> **Les élèves de ces classes sont ainsi inclus-e-s dans la catégorie 'allemand'.**

Le Tableau 2.2 montre quant à lui la répartition des caractéristiques des élèves de l'échantillon national selon l'âge et le sexe. En toute logique, l'âge moyen des élèves au sein d'un groupe d'âge donné est plus élevé d'environ une demi-année que l'âge révolu. Chez les 15 ans, l'âge moyen est un peu plus bas (15.4), probablement du fait qu'une partie des 15 ans les plus âgé-e-s ont déjà terminé leur 9<sup>e</sup> année de programme (11<sup>e</sup> année HarmoS) et ne se trouvaient donc plus dans des classes éligibles pour participer à l'étude.

**Tableau 2.2** Échantillon national 2018<sup>a</sup> : Nombre de cas et âge moyen par sous-groupes d'analyse (HBSC 2018)

	Garçons						Filles						Total					
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total
Nombre de cas (n)	1119	1126	1154	1129	995	5523	1111	1136	1170	1227	954	5598	2230	2262	2324	2356	1949	11121
Fréquence (%)	20.3	20.4	20.9	20.4	18.0	100.0	19.8	20.3	20.9	21.9	17.0	100.0	20.1	20.3	20.9	21.2	17.5	100.0
Âge moyen (années)	11.5	12.5	13.5	14.5	15.4	13.5	11.5	12.5	13.5	14.5	15.4	13.4	11.5	12.5	13.5	14.5	15.4	13.4

**Remarque:** <sup>a</sup> Échantillon national final (net, c'est-à-dire après nettoyage des données)

## 2.5 Analyses et effets du plan d'échantillonnage

Les différences de prévalence observées entre les garçons et les filles ont été soumises à des **tests statistiques** du khi carré ( $\chi^2$ ), de même que les différences de prévalence entre les groupes d'âge, entre deux années d'enquête ou encore entre deux types de comportement. Les résultats de ces tests sont mentionnés en note de bas de page. Le seuil de signification est à 5%.

Par ailleurs, des **intervalles de confiance** ont été calculés. Ceux-ci apparaissent dans des graphiques consacrés à la situation en 2018. Un intervalle de confiance indique la zone (par exemple une fourchette de pourcentages) dans laquelle il est très probable que se situe le résultat pour la population cible par rapport à l'estimateur obtenu au sein de l'échantillon (Neyman, 1937 ; cité par Bortz, 2005). À ce sujet, il faut préciser que lorsque deux estimateurs (par exemple deux prévalences/pourcentages) ont des intervalles de confiance qui n'incluent pas une même valeur, la différence entre les deux prévalences/pourcentages est statistiquement significative. S'ils ont des valeurs en commun, on ne peut en revanche pas prédire si la différence est statistiquement significative ou non. Il faut alors nécessairement soumettre la différence à un test statistique (Knezevic, 2008).

Des **modèles de régression linéaires** bivariés et multivariés, sous contrôle de l'âge et du sexe, sont estimés et les coefficients de régression  $b$  (non standardisés) sont présentés avec leurs intervalles de confiance.

Dans le cadre de ce rapport de recherche, la procédure utilisée pour calculer l'ensemble des tests statistiques tient compte de la complexité de l'échantillonnage par grappes, en ajustant les intervalles de confiance et les statistiques de test (valeur  $F$ ) pour cet **effet du plan d'échantillonnage** (*design effect*). Autrement dit, les tests statistiques sont calculés en se basant sur des paramètres de dispersion qui sont ajustés pour tenir compte de l'effet du plan d'échantillonnage, et ceci spécifiquement pour chaque indicateur et sous-groupe d'analyse.

Dans ce rapport, pour chaque indicateur étudié, plusieurs tests statistiques ont été calculés. Or, le calcul de nombreux tests peut conduire à l'obtention d'une certaine proportion de résultats positifs (par exemple des différences de comportements statistiquement significatives entre les sous-groupes étudiés), simplement du fait du hasard. On parle alors d'**inflation de l'erreur de type I** ( $\alpha$ ) (voir par exemple Bland & Altman, 1995). Autant que possible, il a été tenu compte de ce problème dans la description des résultats, où aussi bien les résultats positifs (différences statistiquement significatives) que négatifs (pas de différence significative) ont été mis en évidence. De plus, le lecteur peut, pour chaque indicateur, estimer le nombre de tests effectués au total.

Les tests statistiques ont été calculés au moyen du logiciel statistique Stata 16.1 (StataCorp, 2019) en recourant à la fonction «svy». Il en a été de même des intervalles de confiance.

Enfin, pour l'interprétation des différences entre filles et garçons, la variable **sexe** ne doit alors pas être considérée uniquement comme un déterminant biologique sur lequel il est difficile d'intervenir, mais aussi comme un déterminant social. La notion de **genre**, selon laquelle les catégories 'homme' et 'femme' sont considérées comme des rôles et statuts sociaux spécifiques, devrait donc être prise en considération (Schwarz et al., 2019).

## 2.6 Stratifications et pondération

Chaque nouvelle enquête HBSC est basée sur un nouvel échantillon national représentatif d'élèves âgés de 11 à 15 ans en Suisse. Or, il faut prendre en considération le fait que, pour chaque enquête nationale HBSC, la distribution des élèves selon le sexe 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. S'agissant de l'échantillon national de l'étude de 2018, ceci a été mis en évidence au sous-chapitre 2.4.

Une comparaison directe entre les échantillons nationaux successifs de l'enquête HBSC doit donc être effectuée en respectant certaines exigences méthodologiques. Afin d'éviter des biais d'interprétation liés à la légère différence de distribution du sexe et de l'âge entre chacun des échantillons nationaux et l'effectif total de la population des 11 à 15 ans en Suisse pour l'année d'enquête correspondante, stratifier les résultats par sous-groupes d'âge et de sexe combinés est une solution. Cette façon de procéder est d'ailleurs tout à fait pertinente au vu des rapides changements des comportements en matière de santé et des différences souvent importantes entre filles et garçons observés au cours de la (pré)adolescence. De plus, la taille de l'échantillon national permet de procéder à des analyses stratifiées par sexe et âge tout en conservant une puissance statistique satisfaisante (*statistical power*). Dans les parties de ce rapport de recherche qui présentent les prévalences de 2018 et les trends, l'accent est ainsi mis sur les résultats par sous-groupes d'âge et de sexe combinés.

Toutefois, des totaux sont également présentés. Or, si l'on souhaite calculer des totaux pour une année donnée, que ce soit 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 est préférable de recourir à une pondération des résultats par rapport à une population de référence. Aussi avons-nous, pour le présent rapport de recherche, pondéré chaque échantillon national utilisé (1990, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 et 2018) au moyen des chiffres de la structure par sexe 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 (les chiffres pour l'année 2018 ont été publiés par l'OFS fin août 2019). Les prévalences totales (colonnes « total ») présentées dans les tableaux figurant en annexes de ce rapport sont donc pondérées et aussi bien les non pondérés que non pondérés sont présentés.

## 3 Durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans en 2018 et comparaison avec 2014

### 3.1 Indicateurs HBSC

En 2014 et 2018, les élèves de 11 à 15 ans ont été interrogé-e-s sur le temps qu'ils/elles passent habituellement chaque jour dans leur temps libre

- à regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran,
- à jouer à des jeux vidéo (à l'exception des jeux qui font beaucoup bouger)
- à utiliser les écrans pour d'autres raisons, par exemple faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet,

séparément pour les jours d'école et pour les jours du week-end. Les catégories de réponse étaient : 'aucune', 'à peu près une demi-heure par jour', 'à peu près une heure par jour', 'à peu près 2-3 heures par jour', 'à peu près 4-5 heures par jour', 'à peu près 6-7 heures par jour' et 'à peu près 8 heures ou plus par jour'.

### 3.2 Résultats 2018

#### 3.2.1 Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, par types d'activités

La Figure 3.1 illustre en détail les habitudes des élèves de 11 à 15 ans en matière de temps consacré à trois types d'activités sur écran, pour les jours d'école et pour les jours du week-end, en mettant en évidence les différences selon le sexe/genre. Les résultats par groupes d'âge sont présentés aux annexes 1a à 6b.

En 2018, regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement était le type d'activités sur écran auquel les élèves de 11 à 15 ans consacraient le plus temps, aussi bien les jours d'école que les jours du week-end.

Habituellement **les jours d'école**, regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement devance de beaucoup les jeux vidéo et un peu les autres activités sur écran. Le tableau est différent **les jours du week-end**, tout d'abord car le temps consacré habituellement à chacun de ces trois types d'activités est plus élevé et ensuite parce que ces jours-là regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement surpasse de beaucoup aussi bien les jeux vidéo que les autres activités sur écran.

Alors que le temps consacré au **visionnage de programmes télévisés, vidéos et autres formes de divertissement** est un peu plus élevé chez les garçons<sup>26</sup> et que celui dédié aux **jeux vidéo** est nettement plus grand chez les garçons<sup>27</sup>, celui consacré aux **autres activités digitales** est un peu plus grand chez

<sup>26</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les garçons et les filles: les jours d'école  $F(3.95, 2817.31) = 4.1492$ ,  $p=0.0025$  ; les jours du week-end  $F(3.92, 2800.55) = 5.6236$ ,  $p = 0.0002$ .

<sup>27</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les garçons et les filles: les jours d'école  $F(3.90, 2785.62) = 177.1020$ ,  $p = 0.0000$  ; les jours du week-end  $F(3.91, 2788.42) = 416.5489$ ,  $p = 0.0000$ .



les filles<sup>28</sup>. Ces différences liées au sexe/genre valent aussi bien pour les jours d'école que pour les jours du week-end.

S'agissant des **jeux vidéo**, les habitudes se polarisent avec l'âge (voir annexes 1a à 6b)<sup>29</sup>. Pour prendre l'exemple des jours du week-end, les 15 ans sont proportionnellement plus nombreux que les 11 ans à leur consacrer 4 heures ou plus par jour (11 ans : 17.9% ; 15 ans : 29.9%) et également plus nombreux à ne jamais y jouer (11 ans : 12.7%; 15 ans : 22.0%). Ceci vaut toutefois surtout pour les filles. Pour les **deux autres types d'activités sur écran**, le temps d'utilisation augmente entre les 11 ans et les 15 ans, et ceci aussi bien chez les garçons que chez les filles (voir annexes 1a à 6b)<sup>30</sup>. Toutes ces différences liées à l'âge valent aussi bien pour les jours d'école que pour les jours du week-end.

---

<sup>28</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les garçons et les filles: les jours d'école  $F(3.95, 2823.41) = 10.4129$ ,  $p = 0.0000$  ; les jours du week-end  $F(3.97, 2833.70) = 7.9784$ ,  $p = 0.0000$ .

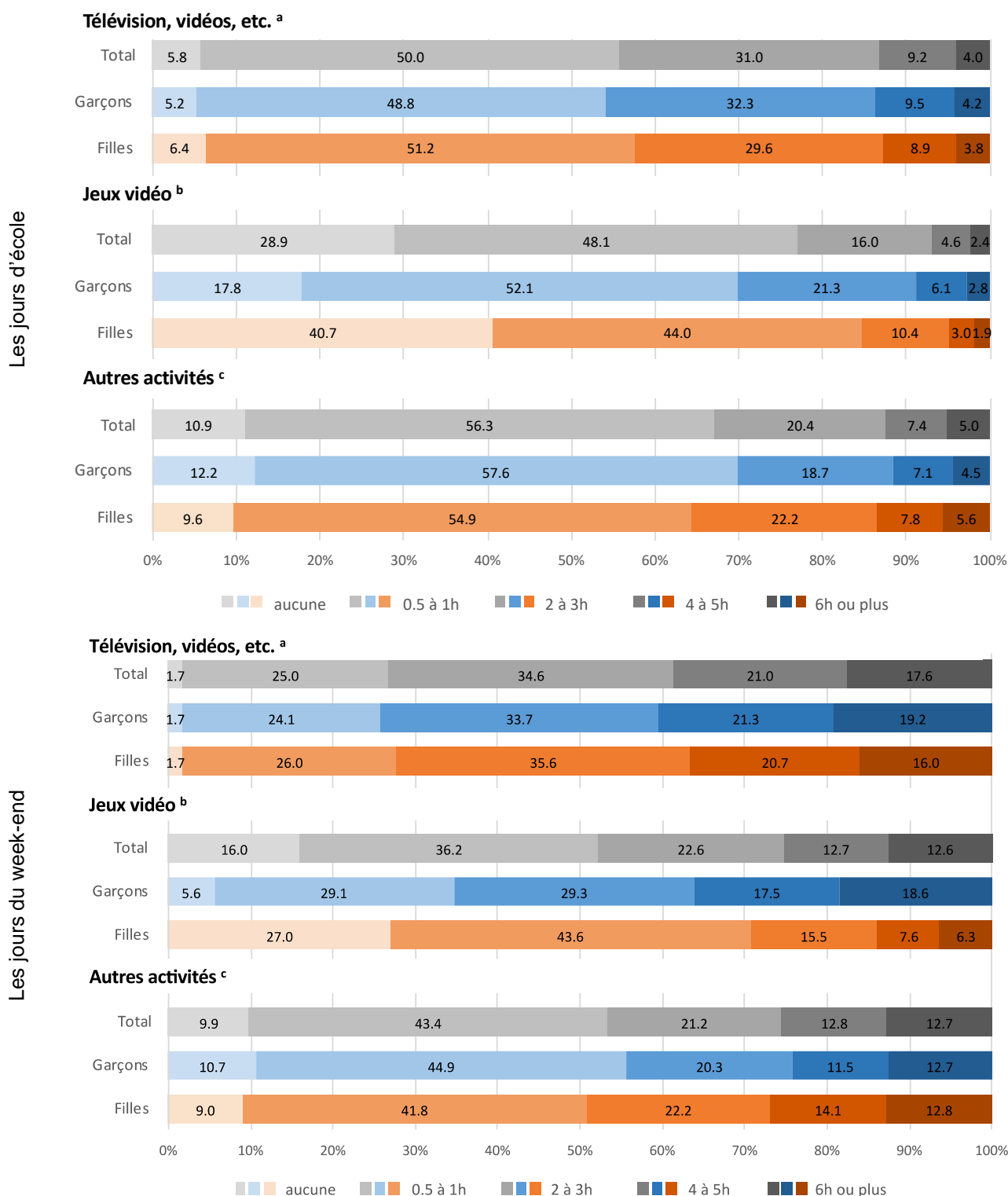
<sup>29</sup> Jeux vidéo - Différence de distribution statistiquement significative selon l'âge : les jours d'école  $F(15.15, 10820.26) = 14.4586$ ,  $p = 0.0000$  ; les jours du week-end  $F(15.01, 10717.74) = 21.2190$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>30</sup> Visionnage de vidéos - Différence de distribution statistiquement significative selon l'âge : les jours d'école  $F(14.92, 10652.20) = 36.8418$ ,  $p = 0.0000$  ; les jours du week-end  $F(14.85, 10600.86) = 39.3541$ ,  $p = 0.0000$ .

Autres activités devant un écran - Différence de distribution statistiquement significative selon l'âge : les jours d'école  $F(15.18, 10835.80) = 78.3240$ ,  $p = 0.0000$  ; les jours du week-end  $F(15.02, 10727.58) = 52.4798$ ,  $p = 0.0000$ .



Figure 3.1 **Durée habituelle de l'usage des écrans durant le temps libre, les jours d'école, resp. les jours du week-end, par type d'activités, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe (HBSC 2018, en %)**



Exemple de lecture:  
Remarques:

En 2018, les jours du week-end, 16.0% des élèves de 11 à 15 ans ne jouaient pas aux jeux vidéo. Les résultats se basent sur des données pondérées.

<sup>a</sup> télévision, vidéos (y compris YouTube ou équivalent), DVDs et autres formes de divertissement sur un écran. <sup>b</sup> excepté ceux qui font beaucoup bouger ; <sup>c</sup> telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet.

### 3.2.2 *Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, toutes activités confondues (estimation)*

Les réponses données par les élèves aux trois types d'activités pratiquées sur un écran (voir point 3.2.1) ont été additionnées afin de créer un **indice de durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans durant le temps libre** pour les jours d'école et un autre pour les jours du week-end. Il est toutefois important de préciser que ces indices ne permettent qu'une **estimation** de la durée totale d'utilisation car ils sont calculés 1) non pas sur la base d'unités de temps précises (nombre d'heures) mais à partir de catégories de réponse correspondant à des intervalles de durée (voir sous-chapitre 3.1), 2) à partir de trois questions séparées pour des activités qui peuvent en réalité être pratiquées en simultanée 3) à partir de questions qui demandent implicitement aux élèves dont le temps d'utilisation varie beaucoup selon le jour d'école ou le jour du week-end d'estimer un temps habituel par jour.

Concrètement, on obtient en 2018 une durée totale d'utilisation quotidienne durant le temps libre (toutes activités confondues, devoirs compris) qui varie, selon l'élève, entre 0 heure et pas moins de 21 heures par jour d'école resp. par jour du week-end<sup>31</sup>. La valeur la plus élevée de cet indice (21 heures) indique que la durée d'utilisation obtenue est **très probablement sur-estimée**. En effet, les élèves de 11 à 15 ans auraient passé en moyenne environ **4.5 heures par jour**<sup>32</sup> devant un écran **les jours d'école** et **près de 8 heures par jour** en moyenne **les jours du week-end**<sup>33</sup>. Extrapolé à une semaine habituelle, cela signifie que les 11 à 15 ans auraient passé en moyenne plus de 38 heures par semaine devant un écran. En outre, les jours d'école, la moitié des élèves de 11 à 15 ans aurait une durée quotidienne d'usage des écrans égale ou supérieure à 3.5 heures (médiane), tandis que les jours du week-end, la moitié des élèves de 11 à 15 ans aurait une durée quotidienne d'usage des écrans égale ou supérieure à 7 heures (médiane). Ces valeurs élevées sont probablement dues en grande partie au fait qu'en se remémorant les heures consacrées à trois types d'activités distincts sur différents supports (télévision, smartphone, tablette, ordinateur, etc.), certain-e-s élèves n'ont pas réussi à les distinguer clairement et ne sont donc pas parvenu-e-s à calculer séparément le temps consacré à chacune des activités et/ou ont comptabilisé plusieurs fois des activités pratiquées simultanément sur des écrans différents (*multitasking*).

Au vu des éléments susmentionnés, il est indiqué de se focaliser ici non pas sur l'ampleur de la durée totale d'utilisation, mais sur les différences entre jours d'école et jours du week-end, entre sous-groupes d'âge et de sexe/genre ou entre années d'enquête (dans ce cas voir point 3.3.2). On retient alors qu'en 2018 le temps passé en moyenne par jour devant un écran était presque deux fois plus élevé les jours du week-end que les jours d'école et qu'il variait beaucoup entre les élèves (les écarts-types indiquent une grande hétérogénéité des temps d'utilisation entre les élèves, avec un nombre important d'entre eux/elles ayant un temps bien inférieur resp. bien supérieur à la moyenne enregistrée chez les 11 à 15 ans). De plus, les jours d'école comme ceux du week-end, le temps moyen passé devant un écran était plus élevé chez les

---

<sup>31</sup> La durée quotidienne habituelle de l'utilisation des écrans est obtenue ainsi : tout d'abord, à chaque catégorie de réponse a été attribué une valeur/durée spécifique : 'aucune' = 0 heure, 'à peu près une demi-heure par jour' = 0.5 heure, 'à peu près une heure par jour' = 1 heure, 'à peu près 2-3 heures par jour' = 2.5 heures, 'à peu près 4-5 heures par jour' = 4.5 heures, 'à peu près 6-7 heures par jour' = 7 heures et 'à peu près 8 heures ou plus par jour' = 7 heures (les catégories de réponse '6-7 heures' et '8 heures ou plus' ont été réunies dans la catégorie '6 heures ou plus', qui a reçu la valeur/durée '7 heures'). Ensuite, pour chaque élève, les durées quotidiennes des trois types d'activités ont été additionnées afin d'obtenir l'estimation de la durée totale quotidienne. Par exemple, un élève qui, les jours d'école, passait habituellement entre 2-3 heures à regarder des vidéos, 1 heure à jouer aux jeux vidéo et entre 4-5 heures à faire d'autres activités sur écran obtient une durée quotidienne de  $2.5 + 1 + 4.5 = 8$  heures devant un écran les jours d'école.

<sup>32</sup> Écart-type = environ 4 heures

<sup>33</sup> Écart-type = environ 5 heures

garçons que chez les filles<sup>34</sup> et s'accroissait notablement entre les 11 ans et les 15 ans<sup>35</sup>, aussi bien chez les filles que chez les garçons.

### 3.3 Comparaison avec 2014

#### 3.3.1 Durée élevée d'usage durant le temps libre, par types d'activités

Les figures 3.2 à 3.7 s'intéressent aux trois différents types d'activités pratiquées sur un écran pour lesquels les résultats 2018 ont été présentés en détail au sous-chapitre 3.2. Pour les comparaisons à travers le temps, des seuils d'analyse (*cut off*) distincts ont été retenus pour les jours d'école et pour les jours du week-end, car les habitudes diffèrent sensiblement entre ces deux parties de la semaine. Ces seuils, choisis ici de manière arbitraire, ont pour but de mettre en évidence les jeunes qui, par rapport aux autres, ont une **durée quotidienne d'usage des écrans comparativement élevée**. Pour les jours d'école le seuil '*au moins quatre heures par jour*<sup>36</sup> a été retenu et pour les jours du week-end '*au moins six heures par jour*<sup>37</sup>. Il est donc important de préciser que **ces seuils ne reflètent aucunement des recommandations** en matière de temps quotidien maximum d'usage pour ce groupe d'âge (voir chapitre 1).

En 2018, comparativement à 2014, on observe une hausse de la part des élèves de 11 à 15 ans qui **regardaient la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran au moins quatre heures par jour les jours d'école**<sup>38</sup> resp. **au moins six heures par jour les jours du week-end**<sup>39</sup>. En fin de semaine, la hausse est d'ailleurs particulièrement marquée. Ces évolutions valent aussi bien pour les garçons que pour les filles.

En 2018, la part des 11 à 15 ans qui **jouaient aux jeux vidéo au moins quatre heures par jour les jours d'école**<sup>40</sup> était assez stable par rapport à 2014. À noter que ceci vaut pour les garçons, tandis que l'on décèle une baisse chez les filles. Par contraste, la part des 11 à 15 ans qui y jouaient **au moins six heures par jour les jours du week-end**<sup>41</sup> est à la hausse par rapport à 2014. Toutefois, cette hausse a lieu chez les garçons uniquement. Le taux reste en revanche assez stable chez les filles.

En 2018, la part des 11 à 15 ans qui **faisaient d'autres activités sur écran telles qu'aller sur les réseaux sociaux, surfer sur Internet et faire ses devoirs au moins quatre heures par jour les jours d'école**<sup>42</sup> était proche de celle de 2014, aussi bien chez les filles que chez les garçons. Globalement, on ne relève pas non plus d'évolution entre 2014 et 2018 pour **les jours du week-end (au moins 6 heures par jour)**<sup>43</sup>. Tout

<sup>34</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les garçons et les filles: les jours d'école  $F(30.34, 21661.67) = 11.4144$ ,  $p = 0.0000$ ; Test  $t = 6.835$ ,  $df=10971$ ,  $p=0.000$ ; les jours du week-end  $F(30.37, 21685.53) = 14.2289$ ,  $p = 0.0000$ ; Test  $t = 16.262$ ,  $df=10945$ ,  $p=0.000$ .

<sup>35</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les groupes d'âge: les jours d'école  $F(104.09, 74320.36) = 11.3468$ ,  $p = 0.0000$ ; ANOVA test  $F = 184.844$ ,  $p = 0.000$ ; les jours du week-end  $F(105.54, 75354.36) = 9.9203$ ,  $p = 0.0000$  ANOVA test  $F = 186.992$ ,  $p = 0.000$ .

<sup>36</sup> Seuil choisi arbitrairement en s'orientant sur la médiane (3.5 heures) de la durée totale d'usage des écrans les jours d'école chez les 11 à 15 ans. Ainsi, c'est la catégorie de réponse 'à peu près 4-5 heures par jour' qui a été retenue comme *cut off* (donc 'au moins 4 heures').

<sup>37</sup> Seuil choisi arbitrairement en s'orientant sur la médiane (7 heures) de la durée totale d'usage des écrans les jours du week-end chez les 11 à 15 ans. Ainsi, c'est la catégorie de réponse 'à peu près 6-7 heures par jour' qui a été retenue comme *cut off* (donc 'au moins 6 heures').

<sup>38</sup> Différence statistiquement significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 21.5829$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>39</sup> Différence statistiquement significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 94.1469$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>40</sup> Différence statistiquement non significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 3.2640$ ,  $p = 0.0710$ .

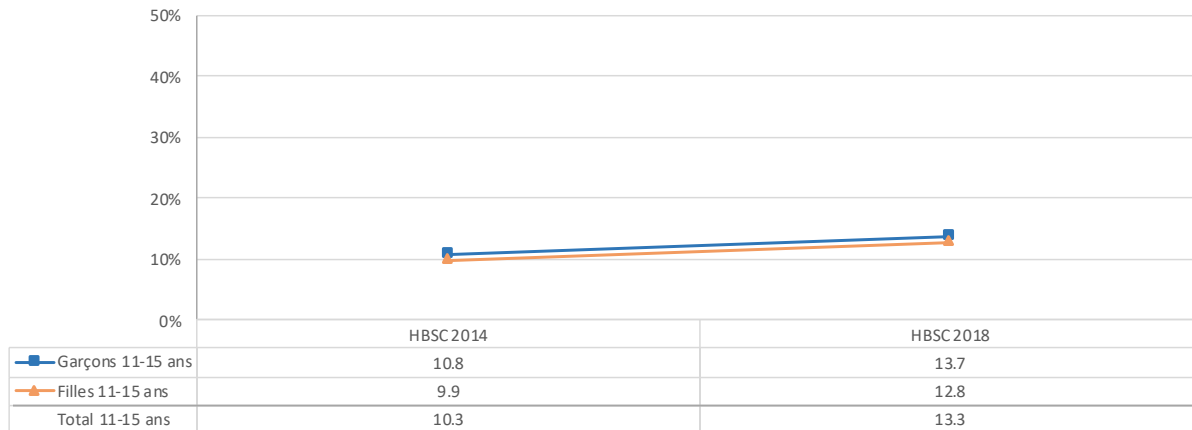
<sup>41</sup> Différence statistiquement significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 20.4305$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>42</sup> Différence statistiquement non significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 0.7548$ ,  $p = 0.3851$ .

<sup>43</sup> Différence statistiquement significative entre 2014 et 2018 chez les 11 à 15 ans:  $F(1, 1343) = 6.7091$ ,  $p = 0.0097$ .

au plus note-t-on une légère hausse de la part des garçons qui consacraient au moins six heures par jour à ces autres activités digitales.

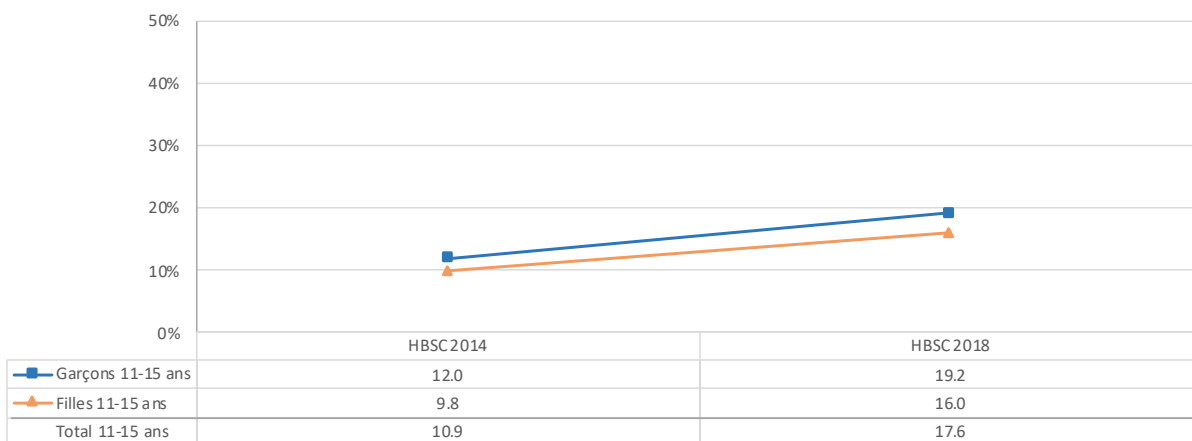
**Figure 3.2** Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours d'école, 13.7% des garçons de 11 à 15 ans passaient au moins quatre heures par jour à regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran.

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées. Le seuil d'au moins 4 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

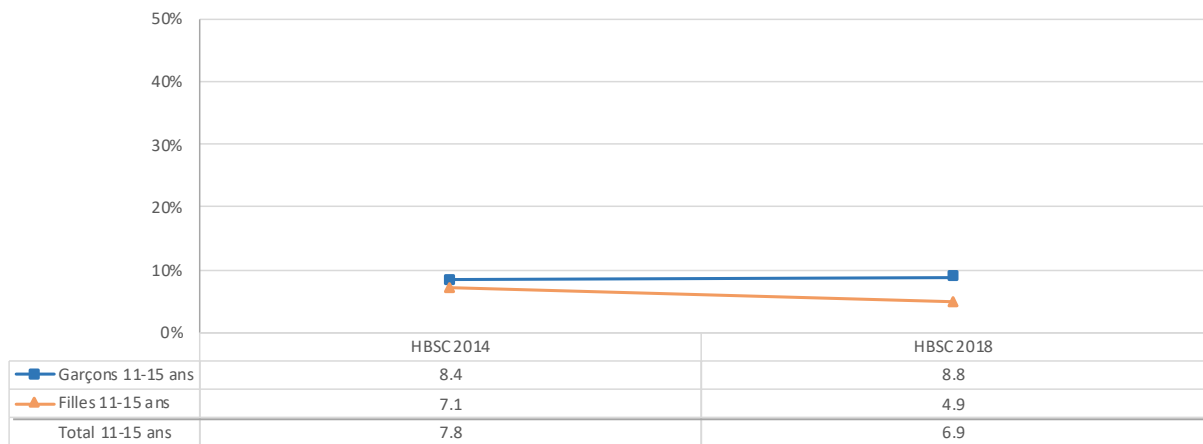
**Figure 3.3** Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours du week-end, 16.0% des filles de 11 à 15 ans passaient au moins six heures par jour à regarder la télévision, des vidéos (y compris YouTube ou équivalent), des DVDs et d'autres formes de divertissement sur un écran.

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées. Le seuil d'au moins 6 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

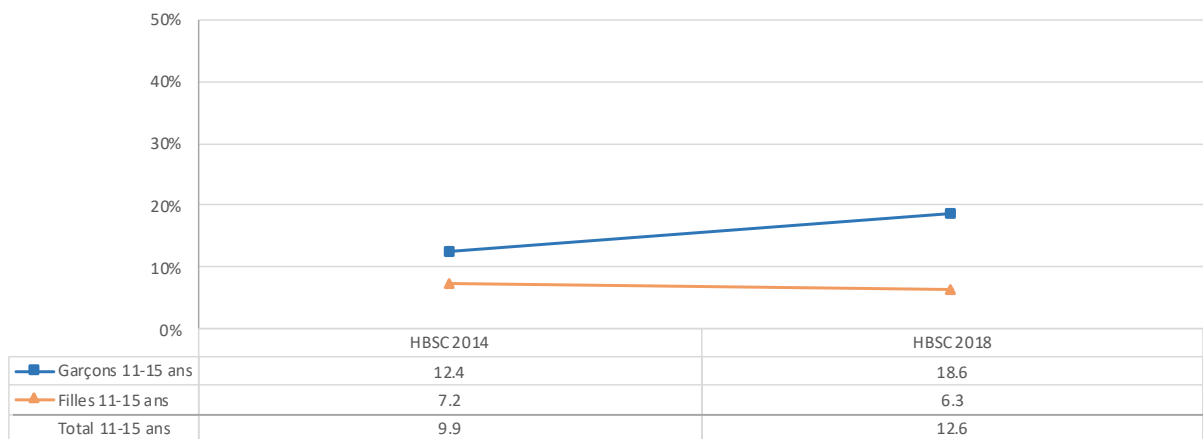
**Figure 3.4** Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à jouer aux jeux vidéo <sup>a</sup> les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours d'école, 8.8% des garçons de 11 à 15 ans passaient au moins quatre heures par jour à jouer aux jeux vidéo <sup>a</sup> (excepté ceux qui font beaucoup bouger).

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées.  
Le seuil d'au moins 4 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

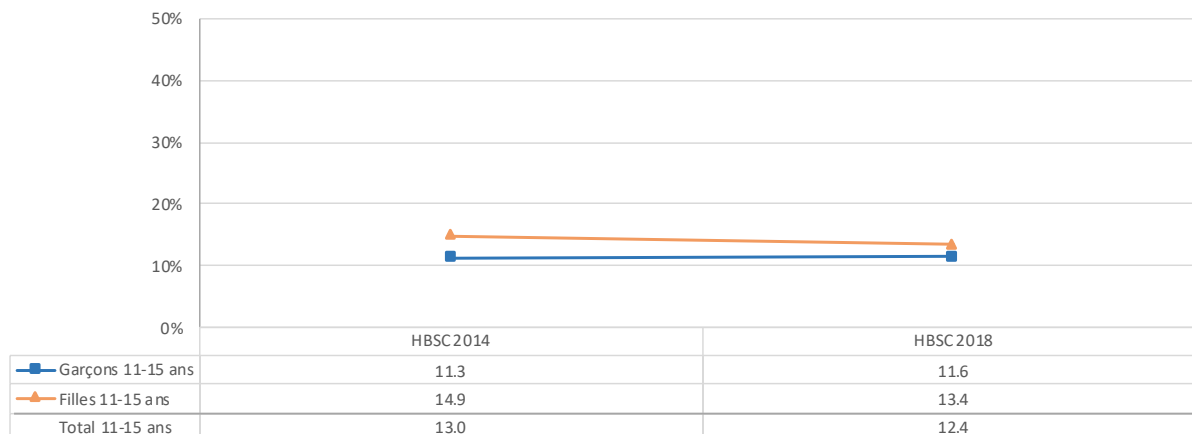
**Figure 3.5** Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à jouer aux jeux vidéo <sup>a</sup> les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours du week-end, 6.3% des filles de 11 à 15 ans passaient au moins six heures par jour à jouer aux jeux vidéo <sup>a</sup> (excepté ceux qui font beaucoup bouger).

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées.  
Le seuil d'au moins 6 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

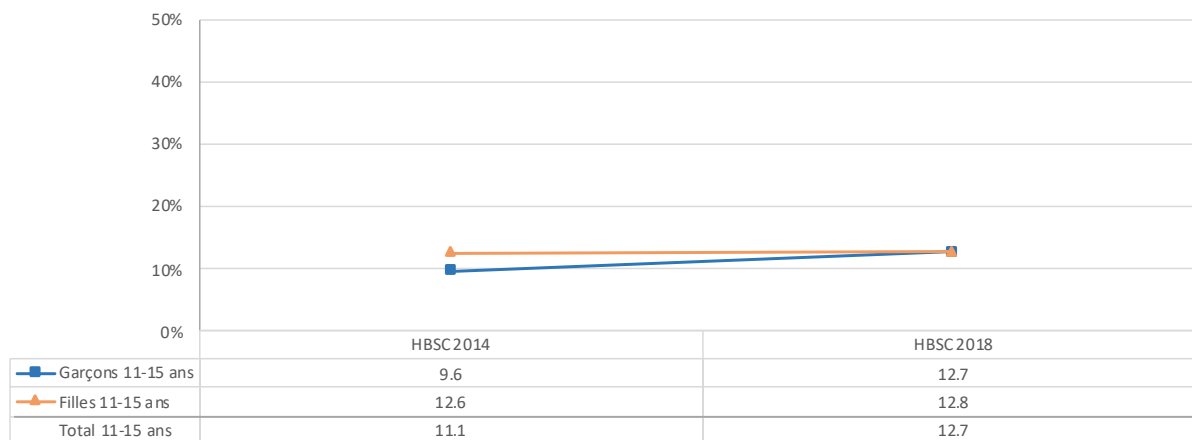
Figure 3.6 Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins quatre heures par jour à faire d'autres activités sur écran<sup>b</sup>, les jours d'école, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours d'école, 11.6% des garçons de 11 à 15 ans passaient au moins quatre heures par jour à faire d'autres activités sur écran,<sup>b</sup> par exemple faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet.

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées. Le seuil d'au moins 4 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

Figure 3.7 Proportion des 11 à 15 ans qui passent au moins six heures par jour à faire d'autres activités sur écran<sup>b</sup>, les jours du week-end, selon le sexe (HBSC 2014-2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, les jours du week-end, 12.8% des filles de 11 à 15 ans passaient au moins six heures par jour à faire d'autres activités sur écran,<sup>b</sup> par exemple faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet.

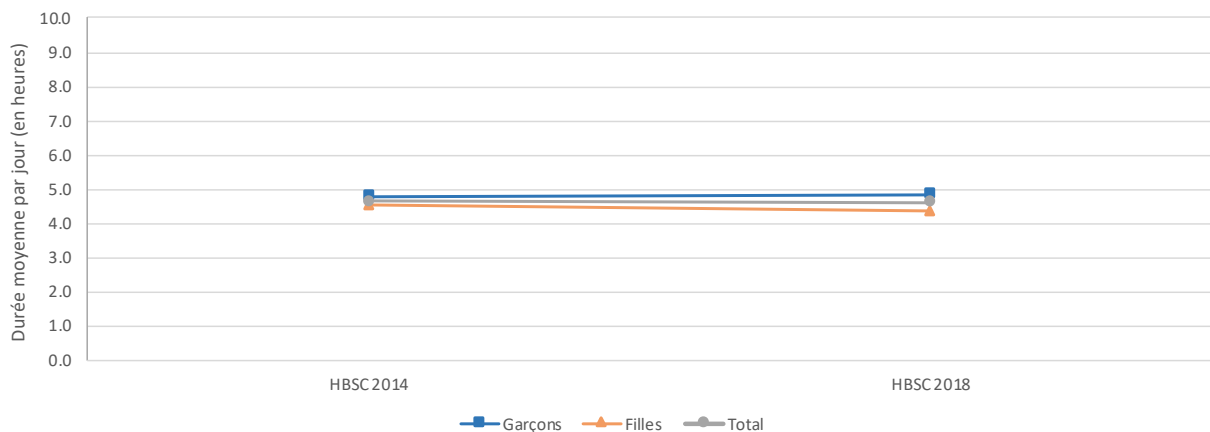
**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées. Le seuil d'au moins 6 heures ne correspond pas à une recommandation de durée maximale d'usage.

### 3.3.2 *Durée quotidienne habituelle durant le temps libre, toutes activités confondues (estimation)*

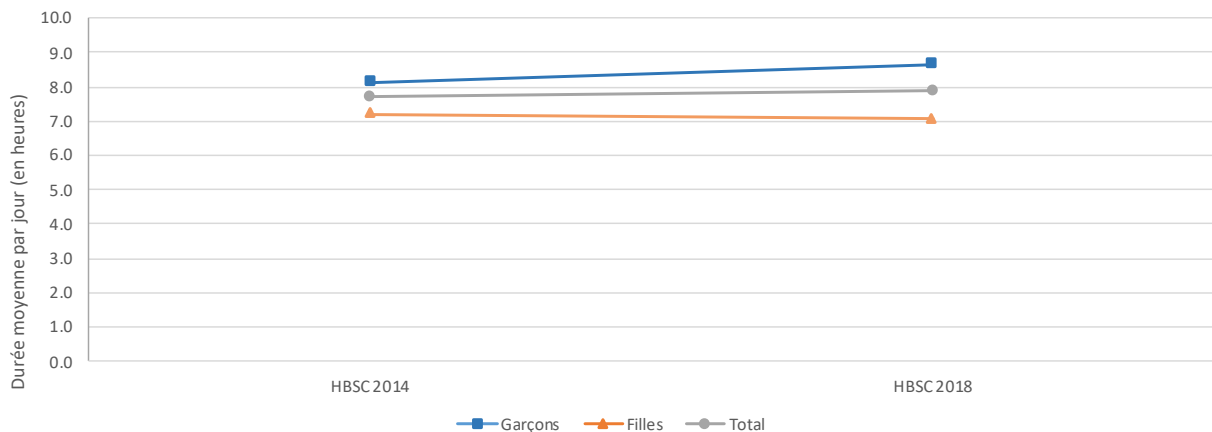
Au vu des limites méthodologiques mentionnées au point 3.2.2, il est indiqué de se focaliser non pas sur l'ampleur de la durée totale d'utilisation, mais sur les écarts entre années d'enquête.

Figure 3.8 **Durée moyenne quotidienne (estimation)<sup>a</sup> de l'usage des écrans durant le temps libre, toutes activités confondues, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe (HBSC 2014-2018)**

#### Les jours d'école



#### Les jours du week-end



**Remarques:**

<sup>a</sup> Estimation car le score est calculé à partir de catégories de réponse couvrant des intervalles de temps et parce qu'il est basé sur trois questions séparées, ce qui tend à une sur-estimation de la durée totale d'utilisation (voir point 3.2.2).  
Les résultats se basent sur des données pondérées.

**Globalement**, alors que la durée moyenne quotidienne de l'usage des écrans durant le temps libre est restée assez stable entre 2014 et 2018 chez les élèves de 11 à 15 ans **les jours d'école**<sup>44</sup>, elle a un peu

<sup>44</sup> Différence statistiquement non significative entre 2014 et 2018 : test t = 1.214, df=20630, p=0.225.

augmenté **les jours du week-end**<sup>45</sup>). À noter toutefois une légère baisse du temps moyen d'utilisation chez les filles pour les jours d'école<sup>46</sup> et une hausse chez les garçons pour les jours du week-end<sup>47</sup>.

### 3.4 Relation entre durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans les jours d'école et les caractéristiques des jeunes en 2018

Afin d'observer s'il existe un lien entre la **durée quotidienne habituelle d'usage des écrans durant le temps libre les jours d'école (selon une échelle graduée de 0 à 21 heures au total par jour** ; voir point 3.2.2) et certaines caractéristiques des élèves, des modèles de régression linéaire ont été calculés.

Les résultats relatifs aux différentes caractéristiques (variables indépendantes) des élèves prises en compte dans ces modèles de régression linéaire, qu'il s'agisse de leur prévalence en 2018 ou de leur évolution au fil du temps, ont été publiés dans d'autres rapports de recherche HBSC : consommation de substances psychoactives (Delgrande Jordan et al., 2019b), relations avec les parents et les ami-e-s (Delgrande Jordan et al., 2019a), alimentation, activité physique, Indice de masse corporelle et image corporelle (Delgrande Jordan et al., 2020) ainsi que santé physique et psychique, sommeil et stress lié au travail scolaire (Ambord et al., 2020).

#### 3.4.1 Guide pour la lecture des résultats

D'une part, les quatre caractéristiques sociodémographiques que sont l'âge, le sexe/genre, la région linguistique et la forme de la famille ont été incluses dans un modèle de régression linéaire multiple.

D'autre part, des caractéristiques en lien avec la santé physique et psychique, le bien-être, l'entourage social, l'école, les comportements agressifs et les comportements de santé ont été considérées séparément comme variables indépendantes (autrement dit comme prédicteurs) dans le cadre de modèles de régression linéaire multiple (sous contrôle du sexe/genre et de l'âge).

Les Tableau 3.1 et Tableau 3.2 présentent les résultats des régressions sous forme de flèches (résultat statistiquement significatif) ou de croix (résultat statistiquement non significatif), ainsi que les coefficients de régression  $b$  correspondants (arrondis une position après la virgule). Le sens de la relation statistique est indiqué par la direction de la flèche, tandis que le nombre de flèches indique la force de la relation (voir remarques sous les tableaux). Le détail des coefficients de régression non standardisés ( $b$ ) et leurs intervalles de confiance à 95% (abrégié IC 95%), contrôlés le cas échéant pour les effets de l'âge et du sexe/genre, est quant à lui présenté aux annexes 7a à 7d. Le coefficient  $b$  indique, pour la catégorie d'intérêt (p.ex. les élèves qui se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire), le nombre d'heures passées en plus par jour devant un écran les jours d'école, par comparaison avec la catégorie de référence (p.ex. les élèves qui se sentent un peu ou pas du tout stressé-e-s) (voir les exemples de lecture sous les tableaux).

Il est important de rappeler que l'enquête HBSC est une enquête transversale et que, de ce fait, les associations statistiques documentées ne peuvent pas être interprétées comme preuves d'un lien de causalité. Les coefficients de régression rapportés sont ainsi **considérés uniquement comme des coefficients d'association (statistique)**. Pour plus de détails sur la façon d'interpréter ces résultats, se référer au chapitre méthode du rapport de recherche Delgrande Jordan et al. (2019a).

<sup>45</sup> Différence statistiquement significative entre 2014 et 2018 : test  $t = -2.701$ ,  $df = 20571$ ,  $p = 0.007$ .

<sup>46</sup> Filles : les jours d'école : test  $t = 2.159$ ,  $df = 10036$ ,  $p = 0.031$  ; les jours du week-end : test  $t = 1.604$ ,  $df = 10012$ ,  $p = 0.109$ .

<sup>47</sup> Garçons : les jours d'école : test  $t = -0.404$ ,  $df = 10592$ ,  $p = 0.687$  ; les jours du week-end : test  $t = -5.177$ ,  $df = 10558$ ,  $p = 0.000$ .



### 3.4.2 Résultats

Les analyses de régression linéaire confirment ce qui a été présenté plus haut, à savoir que le temps passé devant un écran les jours d'école s'accroît entre les 11 ans et les 15 ans et qu'il est plus élevé chez les garçons que chez les filles. Il est en outre plus élevé en Suisse romande et Suisse italienne (considérées ensemble) qu'en Suisse alémanique et chez les élèves vivant dans une famille autre que 'MPE' (c'est-à-dire ne vivant pas avec leur père et leur mère).

De manière générale, les élèves de 11 à 15 ans qui présentent des signes de **mauvaise santé ou de mal-être** consacrent davantage de temps aux écrans que les autres. En effet, la durée d'usage des écrans les jours d'école est plus élevée chez les élèves qui sont moyennement ou peu satisfait-e-s de leur vie, qui jugent leur état de santé moyen à mauvais, qui présentent des symptômes physiques chroniques (maux de tête, maux de dos, maux de ventre et vertiges), de la fatigue chronique, des troubles du sommeil chroniques (difficultés à s'endormir et ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller) ainsi que de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques.

Il existe en outre une association entre durée quotidienne de l'usage des écrans et **image corporelle négative**. Le coefficient de régression 'b' montre en effet que plus les élèves de 14 et 15 ans ont une image négative de leur corps, plus le temps qu'ils/elles passent devant un écran par jour d'école est élevé. En outre, le temps passé habituellement devant un écran est plus élevé chez les 11 à 15 ans qui présentent un **excès pondéral** que chez ceux/celles qui ont un poids normal ou un sous-poids<sup>48</sup>.

S'agissant de leur **entourage proche**, les élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent un soutien faible à moyen de la part de leur famille ainsi que ceux/celles de 14 et 15 ans qui pensent que leurs parents en savent peu ou rien de ce qu'ils/elles font de leur temps libre et avec qui (parents « au courant »), passent davantage de temps devant un écran les jours d'école que les autres. En revanche, se sentir ou non soutenu-e par ses ami-e-s ne fait guère de différence en matière temps passé devant un écran.

En ce qui concerne l'**école (et les comportements agressifs qui peuvent y avoir lieu)**, les élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire ainsi ceux/celles de 14 et 15 ans qui ont fait au moins une fois l'école buissonnière dans les douze derniers mois passent davantage de temps devant un écran les jours d'école que les autres. C'est également le cas des élèves de 14 et 15 ans qui, au moins une fois dans les douze derniers mois, ont frappé ou menacé un-e camarade d'école ou qui, par colère ou par plaisir, ont abîmé, cassé ou détruit quelque chose qui ne leur appartenait pas. Par ailleurs, les élèves de 11 à 15 ans qui ont été victimes resp. auteur-e-s de harcèlement « traditionnel » à l'école ou de cyber-harcèlement consacrent plus de temps aux écrans les jours d'école que les autres.

Enfin, le temps passé habituellement devant un écran les jours d'école est plus élevé chez les élèves qui ont des **comportements défavorables à la santé**. Dans le détail, il s'agit des élèves de 11 à 15 ans qui consomment du tabac resp. de l'alcool au moins une fois par semaine, qui ne suivent pas la recommandation de faire de l'activité physique d'intensité moyenne à supérieure au moins 60 minutes chaque jour (hepa.ch, 2013) et qui consomment du cola ou d'autres boissons sucrées, des chips et frites resp. des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine (alors qu'il est recommandé de n'en consommer qu'occasionnellement : Société Suisse de Nutrition (SSN), 2011). Il s'agit également des 14 et 15 ans qui ont consommé du cannabis illégal<sup>49</sup> au moins trois fois dans les 30 derniers jours et qui dorment

<sup>48</sup> En outre, plus l'Indice de masse corporelle (IMC) est élevé, plus la durée quotidienne habituelle de l'usage des écrans est élevée (b=0.164 ; IC 95% = 1.136 – 1.192, p=0.000).

<sup>49</sup> Qui contient au moins 1% de tetrahydrocannabinol (THC).

moins de huit heures par nuit quand il y a école le lendemain (alors qu'il est recommandé, pour les 14 à 17 ans, de dormir entre 8 et 10 heures par nuit : Hirshkowitz et al., 2015).

**Tableau 3.1** Associations entre les caractéristiques sociodémographiques resp. les indicateurs de la santé et du bien-être et la durée quotidienne habituelle (estimée en heures) de l'usage des écrans les jours d'école, chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018)

		Durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école (coeff. de régression b)
Caractéristiques sociodémographiques	<b>Âge</b>	
	12 ans (vs. 11 ans)	↗↗ 0.8
	13 ans (vs. 11 ans)	↗↗↗ 1.7
	14 ans (vs. 11 ans)	↗↗↗↗ 2.3
	15 ans (vs. 11 ans)	↗↗↗↗ 2.5
	<b>Sexe garçon (vs. fille)</b>	↗↗ 0.5
	<b>Région linguistique</b> Francophone et italophone (vs. germanophone)	↗ 0.4
<b>Forme de la famille<sup>a</sup> autre (vs. MPE)</b>	↗↗↗ 1.1	
Indicateurs liés à la santé, au bien-être et à l'image corporelle	<b>Satisfaction face à la vie (échelle de 0 à 10)</b> moyenne (entre 6 et 7)	↗↗ 0.8
	basse (entre 0 et 5) (vs. élevée à très élevée (8-10))	↗↗↗ 1.6
	<b>État de santé autoévalué</b> mauvais – moyen (vs. bon à excellent)	↗↗↗ 1.4
	<b>Maux de tête chroniques &gt; 1x/semaine</b> (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.1
	<b>Maux de ventre chroniques &gt; 1x/semaine</b> (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.4
	<b>Maux de dos chroniques &gt; 1x/semaine</b> (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.0
	<b>Vertiges chroniques &gt; 1x/semaine</b> (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.2
	<b>Difficultés à s'endormir chroniques</b> > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.0
	<b>Fatigue chronique &gt; 1x/semaine</b> (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.0
	<b>Ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller</b> > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗↗ 1.3
	<b>Multiples symptômes psychoaffectifs chroniques<sup>b</sup></b> au moins 2/7 symptômes (vs. 0 ou 1 symptôme)	↗↗↗ 1.2
	<b>Image corporelle négative</b> Échelle de score graduée de 1 à 4	↗↗ 0.9
<b>Indice de masse corporelle<sup>c</sup></b> Excès pondéral (vs. poids normal ou sous-poids)	↗↗↗ 1.3	

**Exemple de lecture:**

Les élèves de 11 à 15 ans qui ont des difficultés à s'endormir chroniques passent habituellement par jour d'école environ 1 heure (b=1.0) de plus devant un écran que ceux/celles qui ressentent ce symptôme moins souvent ou jamais, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:** Des régressions linéaires multiples ont été calculées. Les caractéristiques sociodémographiques ont été analysées ensemble dans un seul modèle de régression. Les autres caractéristiques/indicateurs ont été analysés chacun de manière séparée, mais avec l'âge et le sexe comme variables de contrôle.

À la place des valeurs chiffrées, les coefficients de régressions non standardisés (appelé « b ») – qui sont considérés ici comme des coefficients de corrélation - sont représentés dans le tableau par une, deux, trois ou quatre flèches ou par une croix. Le sens des relations statistiques est indiqué par la direction de la flèche (↗ = durée d'usage plus élevée ; ↘ = durée d'usage moins élevée). Le nombre de flèches indique la force de la relation statistique. Une flèche:  $b < 0.5$  (↗); deux flèches:  $0.5 \leq b \leq 0.9$  (↗↗); trois flèches:  $1.0 \leq b \leq 1.9$  (↗↗↗); quatre flèches :  $b \geq 2.0$  (↗↗↗↗). Les flèches correspondent aux valeurs des coefficients de régression b arrondies une position après la virgule. Pour connaître la valeur exacte des coefficients de régression b, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer aux annexes 7a, b, c, d.

Les relations concernent tous les 11 à 15 ans, à l'exception de certaines caractéristiques qui ne concernent que les 14 et 15 ans (questions posées uniquement aux élèves les plus âgé-e-s). Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un «14-15 ans » à côté de l'indicateur concerné.

<sup>a</sup> Forme de la famille: « MPE » signifie que l'Élève habite avec sa Mère et son Père ainsi qu'éventuellement d'autres personnes comme des frères et sœurs ou des grands-parents. Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

<sup>b</sup> Estimation de l'IMC sur la base du poids et de la taille auto-rapportés par les élèves, soit absence de mesures anthropométriques. Classification des valeurs de l'Indice de masse corporelle (IMC) selon les critères de l'OMS adaptés pour les moins de 18 ans.

<sup>c</sup> Avoir ressenti au moins deux symptômes psychoaffectifs plusieurs fois par semaine voire chaque jour dans les six derniers mois (sur une liste de sept symptômes : tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère).

Tableau 3.2 Associations entre les indicateurs de l'entourage social et de l'école resp. les indicateurs des comportements de santé et la durée quotidienne habituelle (estimée en heures) de l'usage des écrans les jours d'école, chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018)

		Durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école (coeff. de régression b)
Entourage social et école	14-15 ans <b>Parents « au courant »</b> <sup>a</sup> un peu – moyennement (vs. beaucoup)	↗↗↗ 1.6
	<b>Soutien (perçu) de la part de la famille</b> bas – moyen (vs. élevé)	↗↗↗ 1.5
	<b>Soutien (perçu) de la part des ami-e-s</b> bas – moyen (vs. élevé)	*
	<b>Stressé-e par le travail scolaire</b> assez – très (vs. pas du tout/un peu)	↗↗ 0.7
	14-15 ans <b>Faire l'école buissonnière</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗↗ 1.3
	14-15 ans <b>Frapper un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗↗ 1.1
	14-15 ans <b>Menacer un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗↗ 1.8
	14-15 ans <b>Abîmer, casser, détruire</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗ 0.8
	14-15 ans <b>Avoir été harcelé-e à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗ 0.8
	14-15 ans <b>Avoir harcelé quelqu'un à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗↗ 2.2
	14-15 ans <b>Avoir été cyber-harcelé-e</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗ 1.4
	14-15 ans <b>Avoir cyber-harcelé quelqu'un</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗↗ 2.3
Indicateurs liés aux comportements de santé	14-15 ans <b>Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école</b> < 8h/nuit (vs. 8h ou plus)	↗↗↗ 1.6
	<b>Consommation d'alcool</b> ≥ 1x/semaine (vs. moins d'1x/semaine ou jamais)	↗↗↗ 1.7
	<b>Consommation de tabac</b> ≥ 1x/semaine (vs. moins d'1x/semaine ou jamais)	↗↗↗↗ 2.5
	14-15 ans <b>Consommation de cannabis illégal</b> ≥ 3x dans les 30 derniers jours (vs. 0, 1 ou 2 jours dans les 30 derniers jours)	↗↗↗ 1.7
	<b>Activité physique</b> <sup>b</sup> Recommandation non suivie (vs. recommandation suivie)	↗ 0.3
	<b>Consommation de bonbons/chocolats</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	*
	<b>Consommation de colas et autres boissons sucrées</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗↗↗ 1.6
	<b>Consommation de chips/frites</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗↗↗ 1.8
	<b>Consommation de boissons énergisantes</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗↗↗↗ 2.7

Exemple de lecture:

Les élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent un soutien bas à moyen de la part de leur famille passent habituellement par jour d'école 1 heure et demie (b=1.5) de plus devant un écran que ceux/celles qui perçoivent un soutien élevé, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:** Des régressions linéaires multiples ont été calculées. Les caractéristiques/indicateurs ont été analysés chacun de manière séparée, mais avec l'âge et le sexe comme variables de contrôle.

À la place des valeurs chiffrées, les coefficients de régressions non standardisés (appelé « b ») – qui sont considérés ici comme des coefficients de corrélation – sont représentés dans le tableau par une, deux, trois ou quatre flèches ou par une croix. Le sens des relations statistiques est indiqué par la direction de la flèche (↗ = durée d'usage plus élevée ; ↘ = durée d'usage moins élevée). Le nombre de flèches indique la force de la relation statistique. Une flèche:  $b < 0.5$  (↗); deux flèches:  $0.5 \leq b \leq 0.9$  (↗↗); trois flèches:  $1.0 \leq b \leq 1.9$  (↗↗↗); quatre flèches :  $b \geq 2.0$  (↗↗↗↗). Les flèches correspondent aux valeurs des coefficients de régression b arrondies une position après la virgule. Pour connaître la valeur exacte des coefficients de régression b, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer aux annexes 7a, b, c, d.

Les relations concernent tous les 11 à 15 ans, à l'exception de certaines caractéristiques qui ne concernent que les 14 et 15 ans (questions posées uniquement aux élèves les plus âgé-e-s). Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un «14-15 ans » à côté de l'indicateur concerné.

<sup>a</sup> Parents « au courant » : connaissances des parents par rapport aux activités et fréquentations de l'élève dans son temps libre (estimation de l'élève).

<sup>b</sup> Activité physique : recommandation suivie = au moins 60 minutes d'activités physique tous les jours au cours des 7 derniers jours.

## 4 Contacts en ligne et réseaux sociaux en 2018

### 4.1 Indicateurs HBSC

En 2018, pour la première fois, le questionnaire HBSC comprenait trois batteries de questions dédiées aux contacts en ligne et aux réseaux sociaux :

- Fréquence des contacts en ligne avec quatre types d'interlocuteurs/trices ('ami-e-s proche-s', 'ami-e-s d'un groupe plus large', 'ami-e-s que tu as connu-e-s par Internet, mais que tu ne connaissais pas avant', 'autres personnes, p. ex. parents, frères/sœurs, autres élèves de ta classe, enseignant-e-s')

Et, uniquement parmi les élèves de 11 à 15 ans qui ont été en mesure de répondre aux questions susmentionnées :

- Préférence (ou non) de parler de ses secrets/sentiments/soucis en ligne plutôt qu'en personne (indice POSI - *Strong Preference for Online Social Interactions*).
- Batterie de neuf questions *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).

Toutes ces questions étaient introduites ainsi : « *Les questions suivantes concernent les contacts et la communication en ligne, c'est-à-dire quand on envoie ou reçoit des messages, émoticônes, photos, vidéos ou messages audio par messagerie instantanée (p. ex. WhatsApp, Snapchat), par réseaux sociaux (p. ex. Facebook, Instagram, Twitter) ou par e-mail.* »

### 4.2 Fréquence des contacts en ligne

#### 4.2.1 Fréquence des contacts en ligne, tous groupes d'interlocuteurs/trices confondus

Sur la base de la batterie de questions dédiée à la fréquence des contacts en ligne avec quatre groupes différents d'interlocuteurs/trices, un **indice de fréquence des contacts en ligne** a été créé, sans distinguer les catégories de personnes avec lesquelles les élèves communiquent. Les résultats sont illustrés par la Figure 4.1. Quant aux résultats par groupes d'âge, ils sont présentés à l'annexe 8a.

En 2018, 16.3% des élèves de 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne presque tout au long de la journée (et peuvent de ce fait être considéré-e-s comme des utilisateurs/trices intensifs/ves), 39.5% plusieurs fois par jour, 25.3% une fois par jour ou presque, 9.2% au moins une fois par semaine mais pas chaque jour et 5.3% jamais ou presque. Ils/elles sont en outre 4.4% à avoir dit ne pas savoir ou que cela ne les concernait pas, probablement parce qu'ils/elles n'ont pas de smartphone ou pas de compte sur un réseau social ou un service de messagerie instantanée.

Au total, ce sont ainsi plus de la moitié (55.8%) des élèves de 11 à 15 ans qui ont des contacts en ligne plusieurs fois par jour voire presque toute la journée, les filles (59.7%) en plus grande proportion que les garçons (52.1%). Dès 13 ans chez les garçons et dès 12 ans chez les filles, plus de la moitié des jeunes communiquent à une telle fréquence.

Chez les 11 à 15 ans, les usages en matière de fréquence des contacts en ligne ne sont pas fondamentalement différents entre les garçons et les filles, ces dernières ayant toutefois des contacts un

peu plus fréquents<sup>50</sup> (Figure 4.1). Ainsi, 16.7% d'entre elles communiquent en ligne presque toute la journée et 43.0% plusieurs fois par jour, contre 15.9% resp. 36.1% chez les garçons du même âge.

À l'instar de la durée habituelle de l'utilisation des écrans, la fréquence des contacts en ligne s'accroissait nettement et assez régulièrement entre les 11 ans et les 15 ans<sup>51</sup> (Figure 4.1). Alors que, par exemple, 13.7% des 11 ans n'avaient jamais de contacts en ligne, seulement environ 1% des 15 ans étaient dans ce cas. À l'opposé, on observe un quasi doublement de la part des jeunes qui avaient des contacts presque toute la journée entre les 11 ans (11.7%) et les 15 ans (19.4%). Cette augmentation rapide de la fréquence des contacts en ligne avec l'âge s'observe aussi bien chez les filles que chez les garçons<sup>52</sup> (Figure 4.1).

---

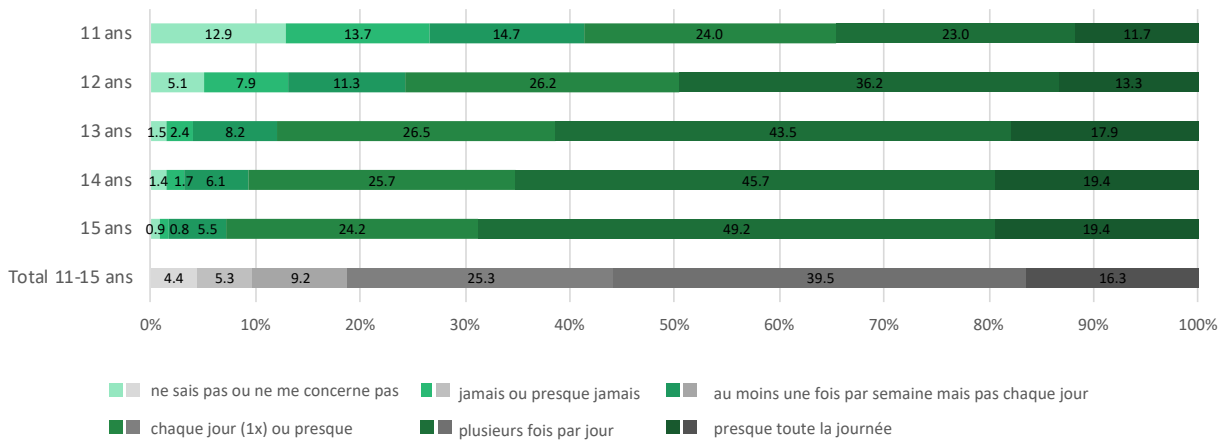
<sup>50</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(4.95, 3536.13) = 17.3410$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>51</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les groupes d'âge:  $F(18.68, 13336.05) = 63.6910$ ,  $p = 0.0000$ .

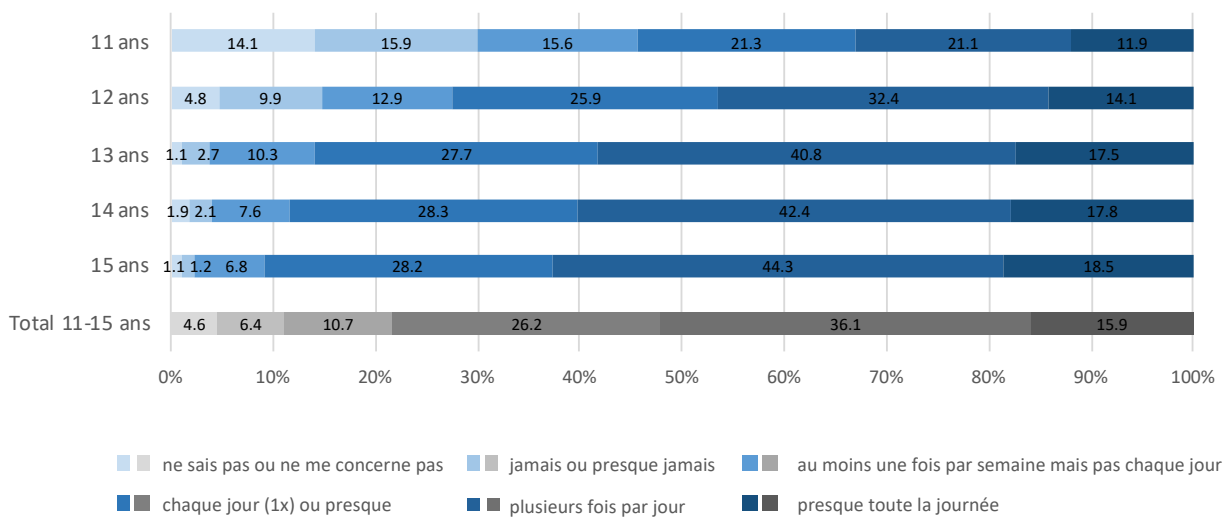
<sup>52</sup> Différence de distribution statistiquement significative selon l'âge: chez les garçons  $F(19.20, 13705.79) = 36.5147$ ,  $p = 0.0000$ ; chez les filles  $F(18.93, 13513.02) = 34.4271$ ,  $p = 0.0000$ .

Figure 4.1 **Fréquence des contacts en ligne, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)**

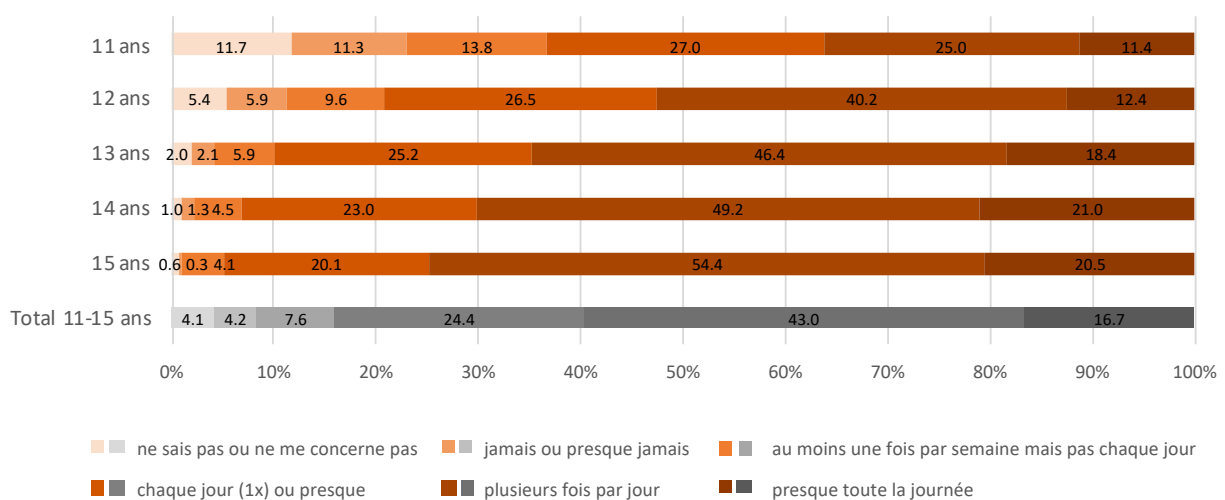
**Total (garçons et filles considéré-e-s ensemble) <sup>a</sup>**



**Garçons <sup>b</sup>**



**Filles <sup>b</sup>**



**Exemple de lecture:** En 2018, 54.4% des filles de 15 ans avaient des contacts en ligne plusieurs fois par jour (mais pas presque toute la journée).

**Remarque:** <sup>a</sup> Les résultats se basent sur des données pondérées.

<sup>b</sup> Le 'Total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.



#### 4.2.2 Contacts en ligne intensifs, par groupes d'interlocuteurs/trices

En 2018, 16.3% des élèves de 11 à 15 ans – les garçons (15.9%) autant que les filles (16.7%)<sup>53</sup> – avaient des contacts en ligne intensifs (c'est-à-dire presque toute la journée), tous groupes d'interlocuteurs/trices confondus.

Le Tableau 4.1 présente la proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui communiquent en ligne de manière intensive, selon le groupe d'interlocuteurs/trices, le sexe/genre et l'âge. L'annexe 8a présente quant à elle le détail par sexe/genre et âge pour les autres fréquences de contacts en ligne.

**Tableau 4.1** Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui ont des **contacts en ligne intensifs** (c'est-à-dire presque toute la journée), selon le groupe de personnes avec lesquelles ils/elles communiquent et selon le sexe et l'âge (HBSC 2018)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges Chi2 ajusté	Total 11-15 ans
Tous groupes d'interlocuteurs/trices confondus	total	11.7%	13.3%	17.9%	19.4%	19.4%	***	16.3%
	garçons	11.9%	14.1%	17.5%	17.8%	18.5%	***	15.9%
	filles	11.4%	12.4%	18.4%	21.0%	20.5%	***	16.7%
avec les ami-e-s proches	total	5.3%	7.6%	11.7%	13.3%	14.2%	***	10.4%
	garçons	5.6%	7.0%	10.2%	10.9%	12.3%	***	9.2%
	filles	4.9%	8.1%	13.4%	15.7%	16.1%	***	11.6%
avec d'autres personnes (p. ex. parents, frères/sœurs, autres élèves de ta classe, enseignant-e-s)	total	5.6%	5.2%	6.4%	6.0%	5.3%	n.s.	5.7%
	garçons	5.6%	5.9%	7.7%	6.8%	5.8%	n.s.	6.3%
	filles	5.6%	4.6%	5.2%	5.3%	4.7%	n.s.	5.1%
avec les ami-e-s d'un groupe plus large	total	4.1%	3.9%	5.3%	4.0%	4.0%	n.s.	4.2%
	garçons	4.9%	4.6%	6.2%	4.1%	4.1%	n.s.	4.7%
	filles	3.2%	3.2%	4.4%	3.9%	3.9%	n.s.	3.7%
avec les ami-e-s que tu as connu-e-s par Internet, mais que tu ne connaissais pas avant	total	1.8%	2.0%	2.5%	2.1%	2.6%	n.s.	2.2%
	garçons	2.2%	2.5%	2.4%	2.1%	3.0%	n.s.	2.4%
	filles	1.4%	1.5%	2.7%	2.1%	2.2%	n.s.	2.0%

**Exemple de lecture:** En 2018, 10.4% des élèves de 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne intensifs (presque toute la journée) avec leur(s) ami-e-s proche-s.

**Remarques:** Lignes 'total' (garçons et filles considéré-e-s ensemble) : les résultats se basent sur des données pondérées.

Lignes 'garçons' et 'filles' : le 'Total 11 - 15 ans' se base sur des données pondérées.

Δ âge: pour chaque groupe d'interlocuteurs/trices, un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution des prévalences entre les groupes d'âge, séparément pour les garçons et pour les filles. Seuil de significativité : \*\*\* =  $p < .001$  ; n.s. = non significatif.

En 2018, les ami-e-s proches arrivent en tête, avec 10.4% des 11 à 15 ans qui disent communiquer de manière intensive avec eux/elles. Ce taux est à peu près divisé par deux (5.7%) pour le groupe des autres personnes connues telles que parents, frères/sœurs, autres élèves de la même classe, enseignant-e-s. Les ami-e-s moins proches, c'est-à-dire d'un groupe plus large, arrivent en troisième position (4.2%). Enfin,

<sup>53</sup> Différence statistiquement non significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 1.1484, p = 0.2842$ .

2.2% des 11 à 15 ans ont dit avoir des contacts intensifs en ligne avec des ami-e-s connu-e-s par Internet, mais qu'ils/elles ne connaissaient pas avant.

Cette hiérarchie est la même chez les garçons et chez les filles, et dans tous les groupes d'âge, excepté les 11 ans, chez qui les contacts intensifs avec le groupe des autres personnes connues telles que parents, frères/sœurs, autres élèves de la même classe, enseignant-e-s se placent en tête avec les ami-e-s proches. Dès 12 ans par contre, le taux de contacts intensifs avec les ami-e-s proches s'accroît, ce qui signifie que ce groupe d'interlocuteurs/trices gagne de plus en plus en importance avec l'âge.

#### 4.2.3 *Contacts en ligne avec des personnes connues sur Internet (amitiés « virtuelles »)*

S'agissant des ami-e-s connu-e-s par Internet, mais que l'on ne connaissait pas auparavant, 74.3% des 11 à 15 ans (garçons 74.1% ; filles : 74.6%) ont dit n'avoir jamais ou presque de contacts avec ce type d'interlocuteurs/trices ou que cela ne les concernait pas/qu'ils/elles ne savaient pas (voir annexe 8a). Chez les 11 ans, le taux est de 88.4%, mais il recule jusqu'à 63.6% chez les 15 ans. Autrement dit, environ un tiers des 15 ans ont dit avoir noué des amitiés avec des personnes connues en ligne.

### 4.3 **Préférence (ou non) pour les interactions sociales en ligne**

Dans quelle mesure les jeunes perçoivent-ils/elles la communication en ligne (*online*) comme un moyen plus facile de révéler des informations très personnelles que la communication en personne (face à face, *offline*) ?

À ce propos, les élèves de 11 à 15 ans qui ont été en mesure de répondre aux questions sur la fréquence des contacts en ligne (soit 95.6% des 11 à 15 ans<sup>54</sup>) ont répondu à la question suivante : 'Nous aimerions savoir ce que tu penses des énoncés suivants au sujet d'Internet. Indique à quel point tu es d'accord ou non avec chacun d'entre eux : 'Je parle plus facilement de secrets sur Internet qu'en personne', 'je parle plus facilement de mes sentiments sur Internet qu'en personne' et 'je parle plus facilement de mes soucis sur Internet qu'en personne'. Les catégories de réponse étaient ; 'pas du tout d'accord', 'pas d'accord', 'ni d'accord, ni pas d'accord', 'd'accord' et 'tout à fait d'accord'.

#### 4.3.1 *Parler de ses secrets, sentiments et soucis*

**Globalement**, en 2018, la vaste majorité des élèves de 11 à 15 ans préféraient la communication face à face pour parler de leurs secrets, sentiments resp. soucis, quel que soit leur sexe/genre et leur âge.

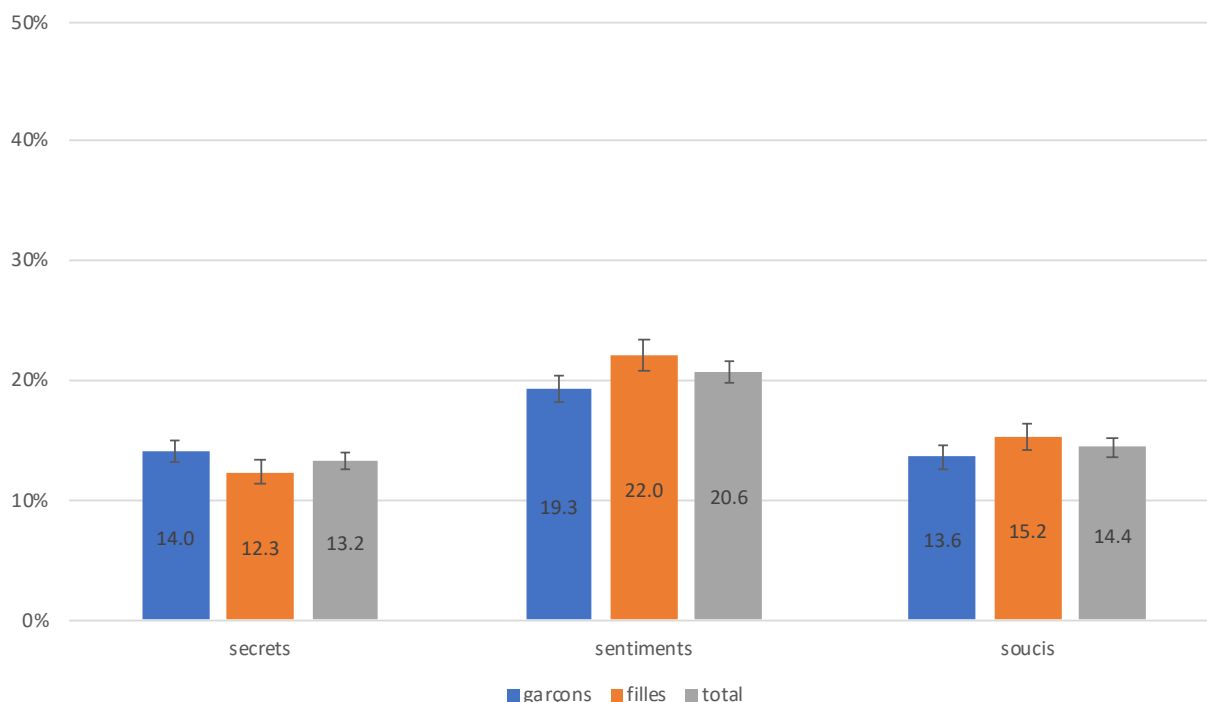
La Figure 4.2 illustre en détail les réponses relatives à la préférence pour les interactions sociales en ligne. Il apparaît qu'en 2018 20.6% des 11 à 15 ans étaient d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation selon laquelle il est pour eux/elles **plus facile de parler de leurs sentiments en ligne** plutôt qu'en face à face. C'était moins le cas pour les **soucis** (14.4%) et pour les **secrets** (13.2%). Les différences selon le sexe/genre sont petites, mais statistiquement significatives : la préférence pour parler en ligne plutôt qu'en personne de ses secrets est légèrement moins répandue chez les filles de 11 à 15 ans que chez les garçons du même âge, tandis qu'on observe l'inverse pour les sentiments et les soucis<sup>55</sup>.

<sup>54</sup> Sur l'ensemble de l'échantillon des élèves de 11 à 15 ans, 480 ont répondu 'ne sais pas ou ne me concerne pas' 4 fois à la batterie de questions sur la fréquence des contacts en ligne et ont donc été exclu-e-s de ces analyses.

<sup>55</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles : secrets  $F(1, 714) = 6.1815, p = 0.0131$ ; sentiments  $F(1, 714) = 13.0638, p = 0.0003$ ; soucis  $F(1, 714) = 4.9049, p = 0.0271$ .

Par ailleurs, l'adhésion aux trois affirmations tend à augmenter entre les 11 ans et les 15 ans, mais de façon bien plus nette chez les filles<sup>56</sup> (voir annexes 9).

**Figure 4.2** Proportions des 11 à 15 ans qui sont d'accord ou tout à fait d'accord avec les affirmations selon lesquelles il est **plus facile de parler sur Internet qu'en personne de ses secrets/sentiments/soucis**, selon le sexe (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 14.0% des garçons de 11 à 15 ans étaient d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation selon laquelle il est plus facile de parler de ses secrets sur Internet qu'en personne.

**Remarques:** Les résultats se basent sur des données pondérées. Sur chaque barre du graphique est représenté l'intervalle de confiance à 95% (IC 95%). Pour la bonne interprétation de l'IC, voir sous-chapitre 2.5. 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.

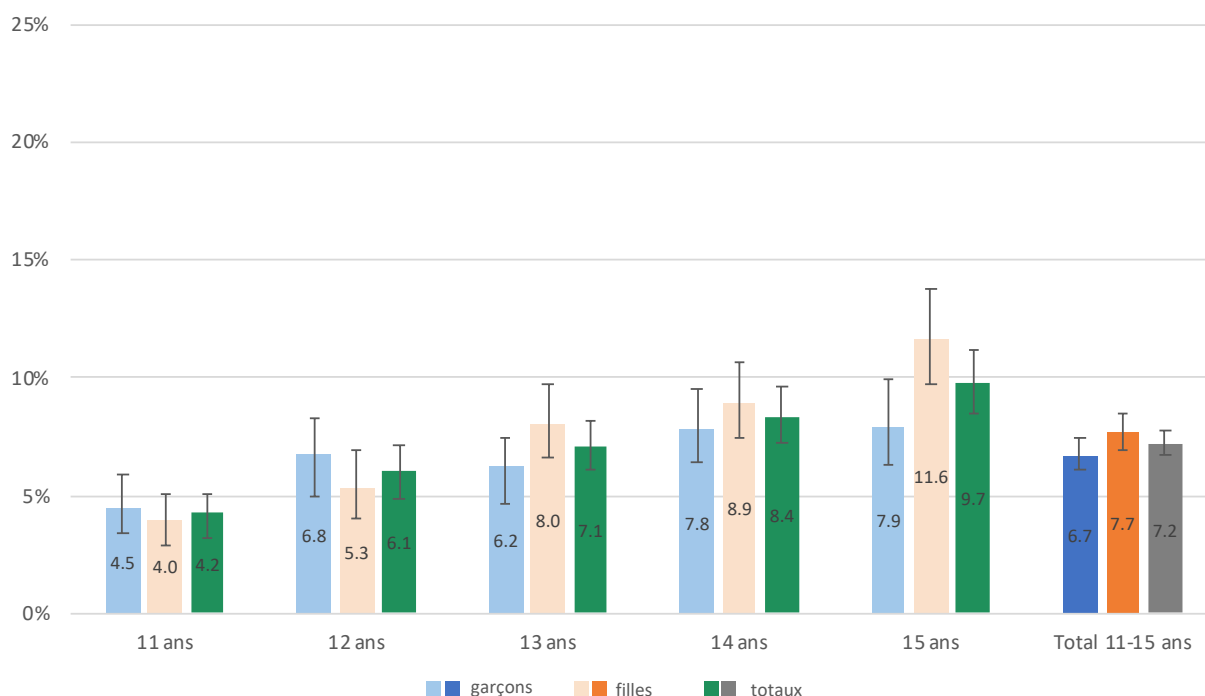
#### 4.3.2 Forte préférence pour les interactions sociales en ligne (indice POSI)

Le protocole de recherche international HBSC (Inchley et al., 2018) propose de créer un indice synthétique de la forte préférence pour les interactions sociales en ligne (*Preference for Online Social Interactions ; POSI*). Il s'agit d'une échelle de score graduée de 1 à 5 obtenue en calculant, pour chaque élève, la moyenne des points obtenus en additionnant ses réponses aux affirmations relatives aux secrets/sentiments/soucis (voir point 4.3.1). Il est alors proposé de considérer les élèves dont le score moyen est égal ou supérieur à 4 comme ayant une forte préférence pour les interactions sociales en ligne.

<sup>56</sup> Différence statistiquement non significative entre les groupes d'âge: secrets garçons  $F(3.97, 2832.58) = 2.0423, p = 0.0865$ . Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge : secrets filles  $F(3.90, 2782.55) = 9.1351, p = 0.0000$  ; sentiments garçons  $F(3.94, 2816.42) = 9.3658, p = 0.0000$  ; sentiment filles  $F(3.94, 2816.35) = 33.5307, p = 0.0000$  ; soucis garçons  $F(3.99, 2845.95) = 4.6261, p = 0.0010$  ; soucis filles  $F(3.96, 2828.50) = 17.3005, p = 0.0000$ .

La Figure 4.3 montre que 7.2% des élèves de 11 à 15 ans ont une forte préférence pour les interactions sociales en ligne, sans différence notable entre les garçons (6.7%) et les filles (7.7%)<sup>57</sup>. Une telle préférence s'accroît entre les groupes d'âge<sup>58</sup>, mais l'augmentation n'est linéaire que chez les filles, où elle triple pratiquement entre les 11 ans et les 15 ans<sup>59</sup>. Chez les garçons, la variation entre les plus jeunes et les plus âgés ne suit pas une ligne claire<sup>60</sup>.

**Figure 4.3** *Forte préférence pour les interactions sociales en ligne (au moins 4 points sur une échelle graduée de 1 à 5), chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)*



**Exemple de lecture:** En 2018, 4.0% des filles de 11 ans avaient une forte préférence pour les interactions sociales en ligne.

**Remarques:** Les 'totaux' des 11, 12, 13, 14 et 15 ans se basent sur des données pondérées. Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées. Sur chaque barre du graphique est représenté l'intervalle de confiance à 95% (IC 95%). Pour la bonne interprétation de l'IC, voir sous-chapitre 2.5. 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.

**En comparaison internationale**, si l'on classe les 41 pays participants (ayant livré des données sur cette question en 2018) par ordre décroissant de la part des élèves ayant une forte préférence pour les interactions sociales en ligne, on constate que la Suisse se place en 40<sup>e</sup> position pour les 11 ans et les 13 ans et en 37<sup>e</sup> position pour les 15 ans (Inchley et al., 2020b et 2020a). Autrement dit, la Suisse est un des pays où cette préférence est la moins répandue.

<sup>57</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 4.0286, p = 0.0451$ .

<sup>58</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge:  $F(3.97, 2832.70) = 12.7060, p = 0.0000$ .

<sup>59</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge: chez les filles  $F(3.94, 2813.90) = 12.8600, p = 0.0000$ .

<sup>60</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge: chez les garçons  $F(3.94, 2813.13) = 3.0317, p = 0.0171$ .

## 4.4 Usage problématique des réseaux sociaux

En 2018, les élèves de 11 à 15 ans qui ont été en mesure de répondre aux questions sur la fréquence des contacts en ligne (soit 95.6% des 11 à 15 ans<sup>61</sup>) ont répondu à la batterie de questions composant la version courte de l'échelle *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016)<sup>62</sup>. Celle-ci est constituée de neuf affirmations qui, selon ses auteur-e-s, correspondent à des signes (ou symptômes) pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux (au sens d'un usage dont l'ampleur a des conséquences négatives pour les relations avec les parents et les amis-e-s et par rapport aux activités « *offline* » du quotidien).

### 4.4.1 Échelle 'The Social Media Disorder Scale'

Le Tableau 4.2 présente, pour chacune des neuf questions composant la batterie de questions *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. Il est important de souligner que toutes les affirmations, excepté la No 1 et la No 6, font référence à des signes fréquents ou régulier.

En 2018, les deux affirmations ayant reçu la plus forte adhésion étaient '**avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y parvenir**' (30.5% des 11 à 15 ans ont répondu 'Oui') et '**être allé-e souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs**' (27.9%), les filles les ayant bien plus souvent retenues que les garçons<sup>63</sup>. Pour les sept autres affirmations, qui arrivent loin derrière avec des taux d'adhésion se situant entre 12% et 18%, les différences liées au sexe/genre sont statistiquement significatives pour les énoncés 4, 6, 8, et 9, avec une part un peu plus importante de 'Oui' chez les filles.

S'agissant de la hiérarchie des affirmations, les deux les plus retenues (No 1 et 2) comme les deux les moins retenues (No 8 et 9) sont les mêmes pour les garçons et les filles.

Le taux d'adhésion varie de manière statistiquement significative entre les groupes d'âge pour les neuf énoncés, sachant que c'est toujours le cas pour les filles mais pas pour les garçons. De manière générale, les taux sont plus bas chez les 11 et 12 ans que chez les plus âgé-e-s. Mais alors que pour les énoncés No 2, 4, 6 et 9 on constate une hausse linéaire entre les groupes d'âge, on relève plutôt un fléchissement des taux chez les 14 et/ou 15 ans par rapport aux 13 ans pour les cinq autres énoncés. 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 6).

---

<sup>61</sup> Sur l'ensemble de l'échantillon des élèves de 11 à 15 ans, 480 ont répondu 'ne sais pas ou ne me concerne pas' 4 fois à la batterie de questions sur la fréquence des contacts en ligne et ont donc été exclu-e-s de ces analyses.

<sup>62</sup> La version initiale de cette échelle comprend 27 questions. Van den Eijnden et collègues (2016) ont conclu dans leurs travaux que la version courte (9 questions) est solide et valide sur le plan psychométrique.

<sup>63</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles : 'avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y parvenir'  $F(1, 714) = 188.4853, p = 0.0000$  ; 'être allé-e souvent sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs'  $F(1, 714) = 142.4691, p = 0.0000$ .

**Tableau 4.2 Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui ont répondu ‘Oui’ aux affirmations suivantes relatives aux réseaux sociaux et services de messagerie instantanée<sup>a</sup>, selon le sexe et l’âge (HBSC 2018)**

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges	Total
							Chi <sup>2</sup> ajusté	11-15 ans
<b>Au cours des 12 derniers mois, ...</b>								
1. as-tu essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans réussir ?	total	25.2%	28.7%	33.6%	32.8%	31.0%	***	30.5%
	garçons	24.2%	23.6%	26.7%	22.9%	21.0%	n.s.	23.7%
	filles	26.2%	33.9%	41.0%	43.0%	41.4%	***	37.5%
2. es-tu souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs ?	total	21.3%	23.2%	28.1%	32.3%	33.3%	***	27.9%
	garçons	20.0%	19.6%	23.5%	26.1%	23.7%	*	22.7%
	filles	22.8%	27.0%	33.0%	38.6%	43.1%	***	33.3%
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 soc. ?	total	14.8%	18.0%	19.3%	19.8%	16.1%	***	17.7%
	garçons	16.8%	18.4%	19.7%	17.9%	15.3%	n.s.	17.6%
	filles	12.8%	17.7%	18.9%	21.7%	16.9%	***	17.7%
4. t'es-tu régulièrement disputé-e avec d'autres personnes à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	total	12.3%	15.3%	18.3%	19.0%	19.3%	***	17.0%
	garçons	12.9%	15.0%	16.7%	16.9%	18.0%	*	16.0%
	filles	11.7%	15.7%	20.0%	21.2%	20.7%	***	18.1%
5. t'es-tu régulièrement senti-e mécontent-e car tu voulais passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?	total	17.4%	17.2%	18.5%	15.5%	13.1%	***	16.3%
	garçons	17.1%	17.4%	17.3%	14.1%	13.7%	n.s.	15.9%
	filles	17.7%	16.9%	19.9%	16.8%	12.6%	**	16.7%
6. as-tu eu un conflit sérieux avec tes parents, frères ou sœurs à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	total	11.1%	14.7%	17.2%	18.3%	19.5%	***	16.3%
	garçons	11.7%	13.6%	14.9%	15.6%	16.5%	*	14.6%
	filles	10.5%	15.9%	19.6%	21.1%	22.5%	***	18.2%
7. t'es-tu souvent senti-e mal quand tu ne pouvais pas utiliser les réseaux sociaux ?	total	13.8%	14.7%	16.7%	19.2%	15.5%	***	16.1%
	garçons	14.7%	14.4%	15.0%	18.0%	14.9%	n.s.	15.4%
	filles	12.8%	15.0%	18.5%	20.5%	16.3%	***	16.8%
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 ?	total	9.7%	11.7%	13.4%	16.1%	13.5%	***	13.0%
	garçons	9.9%	11.7%	11.9%	14.5%	12.8%	*	12.2%
	filles	9.5%	11.6%	15.0%	17.7%	14.3%	***	13.8%
9. as-tu régulièrement négligé d'autres activités (p. ex. loisirs, sport) car tu voulais utiliser les réseaux sociaux ?	total	9.9%	10.1%	12.8%	13.8%	14.5%	***	12.3%
	garçons	12.3%	10.0%	11.7%	11.7%	12.4%	n.s.	11.6%
	filles	7.3%	10.2%	14.1%	16.0%	16.7%	***	13.1%

**Exemple de lecture:** En 2018, 31.0% des élèves de 15 ans ont dit qu'au cours de 12 derniers mois, il leur était arrivé d'avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans y parvenir.

**Remarques:** Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).  
<sup>a</sup> Réseaux sociaux : p. ex. Facebook, Instagram, Twitter ; messageries instantanées : p. ex. WhatsApp, Snapchat, Facebook messenger.

Lignes 'total' (garçons et filles considéré-e-s ensemble) : les résultats se basent sur des données pondérées.

Lignes 'garçons' et 'filles' : le 'Total 11 - 15 ans' se base sur des données pondérées.

Δ âge: pour chaque affirmation, un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution des prévalences entre les groupes d'âge, séparément pour les garçons et pour les filles. Seuil de significativité : \* = p < .05 ; \*\*\* = p < .001 ; n.s. = non significatif.

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.

#### 4.4.2 Usage problématique des réseaux sociaux

Le protocole de recherche international HBSC (Inchley et al., 2018) propose deux façons d'analyser de manière synthétique les réponses données à la batterie de questions *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016): au moyen d'une échelle de score et au moyen d'un indicateur dichotomique.

Premièrement, en comptant pour chaque élève le nombre de 'Oui' donnés aux énoncés du Tableau 4.2, il s'agit de créer une **échelle de score graduée de 0 à 9**, où 0 signifie 'aucun signes' et 9 signifie 'neuf signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux'.

En 2018, selon cette échelle, 36.8% (garçons : 41.6% ; filles : 31.8%) des élèves de 11 à 15 ans n'avaient connu aucun des neuf signes. 20.5% (garçons : 21.2% ; filles : 19.8%) en avaient connu un, 26.3% (garçons : 22.9% ; filles : 29.6%) deux ou trois, 12.0% (garçons : 10.6% ; filles : 13.5%) quatre ou cinq et 4.4% six ou plus, ce qui correspond à un usage problématique des réseaux sociaux (voir plus loin dans ce même point 4.4.2).

Cette échelle permet aussi calculer les paramètres de position (score moyen) et de dispersion (écart-type) présentés dans le Tableau 4.3. En 2018, les élèves de 11 à 15 ans avaient en moyenne moins de deux signes (moyenne = 1.66 ; écart-type=1.83) sur les neuf considérés. Les filles étaient un peu plus touchées que les garçons, mais l'écart, bien que statistiquement significatif, n'était pas très important<sup>64</sup>. On observe également des différences entre les groupes d'âge, mais pas de façon linéaire : le nombre moyen de problèmes apparaît plus bas chez les 11 et 12 ans que chez les 13 à 15 ans, surtout chez les filles<sup>65</sup>.

Il existe une multitude de **combinaisons de signes**, dont la plus fréquente est (logiquement) celle regroupant les deux les plus souvent mentionnés ('avoir essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans réussir' et 'être souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs'). Cette combinaison se retrouve chez 6.0% des 11 à 15 ans ayant fait état d'au moins deux signes.

---

<sup>64</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles : test  $t=-10.219$ ,  $df=8933$ ,  $p=0.000$ .

<sup>65</sup> Différence de distribution statistiquement significative entre les groupes d'âge : total : ANOVA test  $F=25.839$ ,  $p=0.000$  ; garçons : ANOVA test  $F=2.023$ ,  $p=0.088$  ; filles : ANOVA test  $F=34.836$ ,  $p=0.000$  ;



Tableau 4.3 **Score moyen (et écart-type) sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018)**

		score moyen sur l'échelle	écart type
Total <sup>a</sup>	11 ans	1.33	1.76
	12 ans	1.52	1.77
	13 ans	1.77	1.89
	14 ans	1.85	1.88
	15 ans	1.75	1.80
	Total 11 à 15 ans	1.66	1.83
Garçons <sup>b</sup>	11 ans	1.37	1.83
	12 ans	1.42	1.73
	13 ans	1.55	1.78
	14 ans	1.55	1.75
	15 ans	1.45	1.77
	Total 11 à 15 ans	1.47	1.77
Filles <sup>b</sup>	11 ans	1.29	1.68
	12 ans	1.63	1.79
	13 ans	2.01	1.97
	14 ans	2.15	1.96
	15 ans	2.05	1.78
	Total 11 à 15 ans	1.85	1.87

Exemple de lecture: En 2018, les filles de 15 ans avaient en moyenne un score d'env. 2 point sur l'échelle.

Remarques: Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).

<sup>a</sup> Les résultats se basent sur des données pondérées.

<sup>b</sup> Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

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 exclues des analyses.

Deuxièmement, il s'agit de créer, à partir de l'échelle de score graduée de 0 à 9, un **indicateur dichotomique** ayant pour objectif de distinguer les élèves qui auraient un '**usage problématique des réseaux sociaux**' et ceux/celles qui auraient un 'usage non problématique'. Le protocole de recherche international propose le seuil d'analyse (*cut off*) de 6 problèmes ou plus pour définir un 'usage problématique' (voir Figure 4.4 ; voir aussi annexe 10). Le choix de la terminologie 'usage problématique' préconisé par le protocole de recherche international HBSC 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 pour des troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

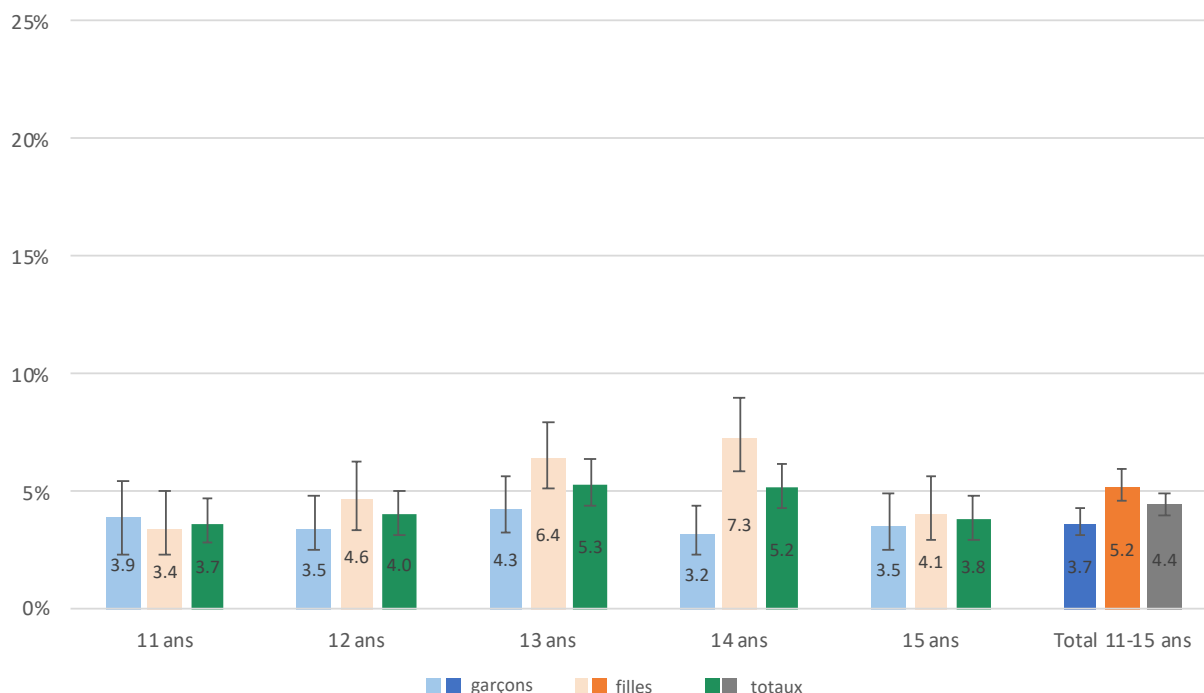
La Figure 4.4 montre qu'en 2018 4.4% des élèves de 11 à 15 ans avaient un usage problématique des réseaux sociaux, avec un taux plus élevé chez les filles (5.2%) que chez les garçons (3.7%)<sup>66</sup>. S'agissant des différences entre les groupes d'âge<sup>67</sup>, c'est chez les 13 et/ou 14 ans que l'usage problématique est le plus répandu et aussi que l'écart entre garçons et filles est le plus marqué. Chez les 15 ans, les taux sont assez proches de ceux observés chez les 11 et 12 ans.

<sup>66</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles  $F(1, 714) = 13.1237, p = 0.0003$ .

<sup>67</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge  $F(3.95, 2820.32) = 2.7691, p = 0.0265$ .



Figure 4.4 Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui auraient un **usage problématique des réseaux sociaux** (au moins 6 signes sur les 9 considérés), selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 3.9% des garçons de 11 ans avaient, selon l'échelle SMDS, un usage problématique des réseaux sociaux.

**Remarques:** Selon *The Social Media Disorder Scale* de van den Eijnden et collègues (2016).

Les 'totaux' des 11, 12, 13, 14 et 15 ans se basent sur des données pondérées.

Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

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 exclues des analyses.

**En comparaison internationale**, si l'on classe les 42 pays participants (ayant livré des données sur cette question en 2018) par ordre décroissant de la part des élèves ayant un usage problématique d'Internet, on constate que la Suisse se place en 33<sup>e</sup> position pour les 11 ans, en 36<sup>e</sup> position pour les 13 ans et en 42<sup>e</sup> position pour les 15 ans (Inchley et al., 2020b et 2020a). Autrement dit, en particulier chez les 13 ans et les 15 ans, la Suisse est un des pays où cette problématique est la moins répandue.

#### 4.4.3 Relation entre score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* et caractéristiques des jeunes en 2018

Afin de vérifier s'il existe une relation entre le score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* pour les 12 derniers mois (échelle graduée de 0 à 9; voir point 4.4.2) et certaines caractéristiques des élèves, des modèles de régression linéaire ont été estimés.

Les résultats relatifs aux différentes caractéristiques (variables indépendantes) des élèves prises en compte dans ces modèles de régression linéaire, qu'il s'agisse de leur prévalence en 2018 ou de leur évolution au fil du temps, ont été publiés dans d'autres rapports de recherche HBSC : consommation de substances psychoactives (Delgrande Jordan et al., 2019b), relations avec les parents et les ami-e-s (Delgrande Jordan et al., 2019a), alimentation, activité physique et image corporelle (Delgrande Jordan et

al., 2020) ainsi que santé physique et psychique, sommeil et stress lié au travail scolaire (Ambord et al., 2020).

#### 4.4.3.1 Guide pour la lecture des résultats

D'une part, les quatre caractéristiques sociodémographiques que sont l'âge, le sexe/genre, la région linguistique et la forme de la famille ont été incluses dans un modèle de régression linéaire multiple.

D'autre part, des caractéristiques en lien avec la santé physique et psychique, le bien-être, l'entourage social, l'école, les comportements agressifs et les comportements de santé ont été considérées séparément comme variables indépendantes (autrement dit comme prédicteur) dans le cadre de modèles de régression linéaire multiple (sous contrôle du sexe/genre et de l'âge).

Les Tableau 4.4 et Tableau 4.5 présentent les résultats des régressions sous forme de flèches (résultat statistiquement significatif) ou de croix (résultat statistiquement non significatif), ainsi que les coefficients de régression  $b$  correspondants (arrondis une position après la virgule). Le sens de la relation statistique est indiqué par la direction de la flèche, tandis que le nombre de flèches indique la force de la relation (voir remarques sous les tableaux). Le détail des coefficients de régression non standardisés ( $b$ ) et leurs intervalles de confiance à 95% (abrégé IC 95%), contrôlés le cas échéant pour les effets de l'âge et du sexe/genre, est quant à lui présenté aux annexes 12a à 12d. Le coefficient  $b$  indique, pour la catégorie d'intérêt (p.ex. les élèves qui se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire), le nombre de points obtenus en plus sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale*, par comparaison avec la catégorie de référence (p.ex. les élèves qui se sentent un peu ou pas du tout stressé-e-s) (voir les exemples de lecture sous les tableaux).

Il est important de rappeler que l'enquête HBSC est une enquête transversale et que, de ce fait, les associations statistiques documentées ne peuvent pas être interprétées comme preuves d'un lien de causalité. Les coefficients de régression rapportés sont ainsi **considérés uniquement comme des coefficients d'association (statistique)**. Pour plus de détails sur la manière d'interpréter ces résultats, se référer au chapitre méthode du rapport de recherche Delgrande Jordan et al. (2019a).

#### 4.4.3.2 Résultats

Les analyses de régression linéaire rappellent ce qui a été présenté plus haut, à savoir que le score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* s'accroît entre les 11 ans et les 14 ans (puis recule un peu chez les 15 ans) et qu'il est plus élevé chez les filles que chez les garçons. Il est par ailleurs plus grand en Suisse romande et Suisse italienne (considérées ensemble) qu'en Suisse alémanique et chez les élèves vivant dans une famille autre que 'MPE', c'est-à-dire ne vivant pas avec leur père et leur mère.

De manière générale, les élèves de 11 à 15 ans qui présentent des signes de **mauvaise santé ou de mal-être** obtiennent un score plus élevé sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale*. En effet, le score est plus haut chez les élèves qui sont moyennement ou peu satisfait-e-s de leur vie, qui jugent leur état de santé moyen à mauvais, qui présentent des symptômes physiques chroniques (maux de tête, maux de dos, maux de ventre et vertiges), de la fatigue chronique, des troubles du sommeil chroniques (difficultés à s'endormir et ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller) ainsi que de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques.

Par ailleurs, plus les élèves de 14 et 15 ans ont une **image corporelle négative**, plus ils/elles obtiennent un score élevé sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale*.

S'agissant de l'**entourage proche** des jeunes, les élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent un soutien faible à moyen de la part de leur famille resp. de leurs ami-e-s ainsi que ceux/celles de 14 et 15 ans qui pensent que leurs parents en savent peu ou rien de ce qu'ils/elles font de leur temps libre et avec qui (parents « au courant ») font état d'un plus grand score sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* que les autres.

À propos de l'**école (et les comportements agressifs qui peuvent y avoir lieu)**, les élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire ainsi ceux/celles de 14 et 15 ans qui ont fait au moins une fois l'école buissonnière dans les douze derniers mois ont un score plus élevé sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* que les autres. Il en va de même des élèves de 14 et 15 ans qui, au moins une fois au cours des douze derniers mois, ont frappé ou menacé un-e camarade d'école ou qui, par colère ou par plaisir, ont abimé, cassé ou détruit quelque chose qui ne leur appartenait pas. Et c'est aussi le cas pour les élèves de 11 à 15 ans qui ont été victimes ou auteur-e-s de harcèlement « traditionnel » à l'école ou de cyber-harcèlement dans les derniers mois.

Plus le **temps passé habituellement par jour d'école devant un écran** (durant le temps libre) est élevé, plus le score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* par les élèves de 11 à 15 ans est haut.<sup>68</sup>

Enfin, le score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* est plus grand chez les élèves qui ont des **comportements défavorables à la santé**. Dans le détail, il s'agit des élèves de 11 à 15 ans qui consomment du tabac resp. de l'alcool au moins une fois par semaine, qui ne suivent pas la recommandation de faire de l'activité physique d'intensité moyenne à supérieure au moins 60 minutes chaque jour (hepa.ch, 2013) et qui consomment des bonbons et du chocolat, du cola ou d'autres boissons sucrées, des chips et frites resp. des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine (alors qu'il est recommandé de n'en consommer qu'occasionnellement; Société Suisse de Nutrition (SSN), 2011). Il s'agit également des 14 et 15 ans qui ont consommé du cannabis illégal<sup>69</sup> au moins trois fois dans les 30 derniers jours et qui dorment moins de huit heures par nuit quand il y a école le lendemain (alors qu'il est recommandé, pour les 14 à 17 ans, de dormir entre 8 et 10 heures par nuit : Hirshkowitz et al., 2015).

---

<sup>68</sup> De plus, les 11 à 15 ans qui ont une forte préférence pour les interactions sociales en ligne ont également un score plus élevé que les autres sur cette échelle ( $b=1.373$  ; IC 95% = 1.201 – 1.545,  $p=0.000$ ).

<sup>69</sup> Qui contient au moins 1% de tetrahydrocannabinol (THC).

Tableau 4.4 Associations entre les caractéristiques sociodémographiques resp. les indicateurs de la santé et du bien-être et **le score obtenu sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale'** (graduée de 0 à 9), chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018)

		Score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) (coeff. de régression b)
Caractéristiques sociodémographiques	Âge	
	12 ans (vs. 11 ans)	↗ 0.2
	13 ans (vs. 11 ans)	↗↗ 0.5
	14 ans (vs. 11 ans)	↗↗ 0.5
	15 ans (vs. 11 ans)	↗ 0.4
	Sexe garçon (vs. fille)	↘ -0.4
	Région linguistique Francophone et italophone (vs. germanophone)	↗↗ 0.5
Forme de la famille <sup>a</sup> autre (vs. MPE)	↗ 0.3	
Indicateurs liés à la santé, au bien-être et à l'image corporelle	Satisfaction face à la vie (échelle de 0 à 10) moyenne (entre 6 et 7)	↗↗ 0.6
	basse (entre 0 et 5) (vs. élevée à très élevée (8-10))	↗↗↗ 1.2
	État de santé autoévalué mauvais – moyen (vs. bon à excellent)	↗↗↗ 1.0
	Maux de tête chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.7
	Maux de ventre chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.9
	Maux de dos chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.7
	Vertiges chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.8
	Difficultés à s'endormir chroniques > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.8
	Fatigue chronique > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.8
	Ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller > 1x/semaine (vs. 1x/sem, moins souvent, jamais dans 6 derniers mois)	↗↗ 0.8
Multiples symptômes psychoaffectifs chroniques <sup>b</sup> au moins 2/7 symptômes (vs. 0 ou 1 symptôme)	↗↗↗ 1.1	
Image corporelle négative Échelle de score graduée de 1 à 4	↗↗ 0.5	

**Exemple de lecture:**

Les élèves de 11 à 15 ans qui ont des multiples symptômes psychoaffectifs chroniques ont un score environ 1 point (b=1.1) plus élevé sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* que ceux/celles qui n'en ont pas, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:** Des régressions linéaires multiples ont été calculées. Les caractéristiques sociodémographiques ont été analysées ensemble dans un seul modèle de régression. Les autres caractéristiques/indicateurs ont été analysés chacun de manière séparée, mais avec l'âge et le sexe comme variables de contrôle.

À la place des valeurs chiffrées, les coefficients de régressions non standardisés (appelé « b ») – qui sont considérés ici comme des coefficients de corrélation – sont représentés dans le tableau par une, deux, trois ou quatre flèches ou par une croix. Le sens des relations statistiques est indiqué par la direction de la flèche ( $\nearrow$  = score accru ;  $\searrow$  = score diminué). Le nombre de flèches indique la force de la relation statistique. Une flèche:  $b < 0.5$  ( $\nearrow$ ) ou  $b > -0.5$  ( $\searrow$ ); deux flèches:  $0.5 \leq b \leq 0.9$  ( $\nearrow\nearrow$ ) ; trois flèches:  $1.0 \leq b \leq 1.9$  ( $\nearrow\nearrow\nearrow$ ); quatre flèches :  $b \geq 2.0$  ( $\nearrow\nearrow\nearrow\nearrow$ ). Les flèches correspondent aux valeurs des coefficients de régression b arrondies une position après la virgule. Pour connaître la valeur exacte des coefficients de régression b, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer aux annexes 12a, b, c, d.

Les relations concernent tous les 11 à 15 ans, à l'exception de certaines caractéristiques qui ne concernent que les 14 et 15 ans (questions posées uniquement aux élèves les plus âgé-e-s). Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un «14-15 ans » à côté de l'indicateur concerné.

<sup>a</sup> Forme de la famille: « MPE » signifie que l'Élève habite avec sa Mère et son Père ainsi qu'éventuellement d'autres personnes comme des frères et sœurs ou des grands-parents. Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

<sup>b</sup> Avoir ressenti au moins deux symptômes psychoaffectifs plusieurs fois par semaine voire chaque jour dans les six derniers mois (sur une liste de sept symptômes : tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère).

Tableau 4.5 Associations entre les indicateurs de l'entourage social et de l'école resp, les indicateurs des comportements de santé et **le score obtenu sur l'échelle The Social Media Disorder Scale** (graduée de 0 à 9), chez les élèves de 11 à 15 ans – modèles de régression linéaire multiple – coefficients de régression b (HBSC 2018)

		Score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) (coeff. de régression b)
Entourage social et école	14-15 ans <b>Parents « au courant »</b> <sup>a</sup> un peu – moyennement (vs. beaucoup)	↗↗↗ 1.0
	<b>Soutien (perçu) de la part de la famille</b> bas – moyen (vs. élevé)	↗↗↗ 1.0
	<b>Soutien (perçu) de la part des ami-e-s</b> bas – moyen (vs. élevé)	↗ 0.3
	<b>Stressé-e par le travail scolaire</b> assez – très (vs. pas du tout/un peu)	↗↗ 0.8
	14-15 ans <b>Faire l'école buissonnière</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗ 0.7
	14-15 ans <b>Frapper un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗ 0.6
	14-15 ans <b>Menacer un-e camarade d'école</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗↗ 1.2
	14-15 ans <b>Abîmer, casser, détruire</b> ≥ 1x dans les 12 derniers mois (vs. jamais)	↗↗ 0.8
	14-15 ans <b>Avoir été harcelé-e à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗ 0.6
	14-15 ans <b>Avoir harcelé quelqu'un à l'école</b> ≥ 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗ 1.5
	14-15 ans <b>Avoir été cyber-harcelé-e</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗ 1.2
	14-15 ans <b>Avoir cyber-harcelé quelqu'un</b> ≥ 1 fois dans les derniers mois (vs. moins souvent, jamais)	↗↗↗ 1.6
Indicateurs liés aux comportements de santé	<b>Durée habituelle de l'usage des écrans les jours d'école</b> échelle de 0 à 21 heures/jour	↗ 0.2
	14-15 ans <b>Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école</b> < 8h/nuit (vs. 8h ou plus)	↗↗ 0.5
	<b>Consommation d'alcool</b> ≥ 1x/semaine (vs. moins d'1x/semaine ou jamais)	↗↗ 0.7
	<b>Consommation de tabac</b> ≥ 1x/semaine (vs. moins d'1x/semaine ou jamais)	↗↗↗ 1.1
	14-15 ans <b>Consommation de cannabis illégal</b> ≥ 3x dans les 30 derniers jours (vs. 0, 1 ou 2 jours dans les 30 derniers jours)	↗↗ 0.6
	<b>Activité physique</b> Recommandation non suivie (vs. recommandation suivie) <sup>b</sup>	↗ 0.2
	<b>Consommation de bonbons/chocolats</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗ 0.1
	<b>Consommation de colas et autres boissons sucrées</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗ 0.4
	<b>Consommation de chips/frites</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗↗ 0.7
	<b>Consommation de boissons énergisantes</b> ≥ 2 jours/semaine (vs. jamais ou max. 1x/semaine)	↗↗ 0.9

Exemple de lecture:

Les élèves de 11 à 15 ans qui consomment du tabac au moins une fois par semaine ont un score environ 1 point (b=1.1) plus élevé sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* que ceux/celles qui en consomment moins souvent ou jamais, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:** Des régressions linéaires multiples ont été calculées. Les caractéristiques/indicateurs ont été analysés chacun de manière séparée, mais avec l'âge et le sexe comme variables de contrôle.

À la place des valeurs chiffrées, les coefficients de régressions non standardisés (appelé « b ») – qui sont considérés ici comme des coefficients de corrélation – sont représentés dans le tableau par une, deux, trois ou quatre flèches ou par une croix. Le sens des relations statistiques est indiqué par la direction de la flèche (↗ = score accru ; ↘ = score diminué). Le nombre de flèches indique la force de la relation statistique. Une flèche:  $b < 0.5$  (↗) ou  $b > -0.5$  (↘); deux flèches:  $0.5 \leq b \leq 0.9$  (↗↗) ; trois flèches:  $1.0 \leq b \leq 1.9$  (↗↗↗); quatre flèches :  $b \geq 2.0$  (↗↗↗↗). Les flèches correspondent aux valeurs des coefficients de régression b arrondies une position après la virgule. Pour connaître la valeur exacte des coefficients de régression b, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer aux annexes 12a, b, c, d.

Les relations concernent tous les 11 à 15 ans, à l'exception de certaines caractéristiques qui ne concernent que les 14 et 15 ans (questions posées uniquement aux élèves les plus âgé-e-s). Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un «14-15 ans » à côté de l'indicateur concerné.

<sup>a</sup>Parents « au courant » : connaissances des parents par rapport aux activités et fréquentations de l'élève dans son temps libre (estimation de l'élève).

<sup>b</sup>Activité physique : recommandation suivie = au moins 60 minutes d'activités physique tous les jours au cours des 7 derniers jours.

## 5 Harcèlement en 2018

### 5.1 Indicateurs HBSC

Dans le cadre de l'étude HBSC 2018, des questions sur la fréquence du harcèlement commis ou subi au cours des derniers mois ont été posées aux élèves de 11 à 15 ans. Celles-ci sont introduites par le texte suivant : « *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 du harcèlement (*bullying* en anglais) correspond à 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.

Les questions posées étaient formulées ainsi :

- 'Au cours des derniers mois, combien de fois as-tu été harcelé-e à l'école ?',
- 'Au cours des derniers mois, combien de fois as-tu harcelé quelqu'un à l'école ?',
- 'Au cours des derniers mois, combien de fois as-tu été cyber-harcelé-e, c'est-à-dire 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 ?'
- 'Au cours des derniers mois, combien de fois as-tu participé à du cyber-harcèlement, c'est-à-dire 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 ?'

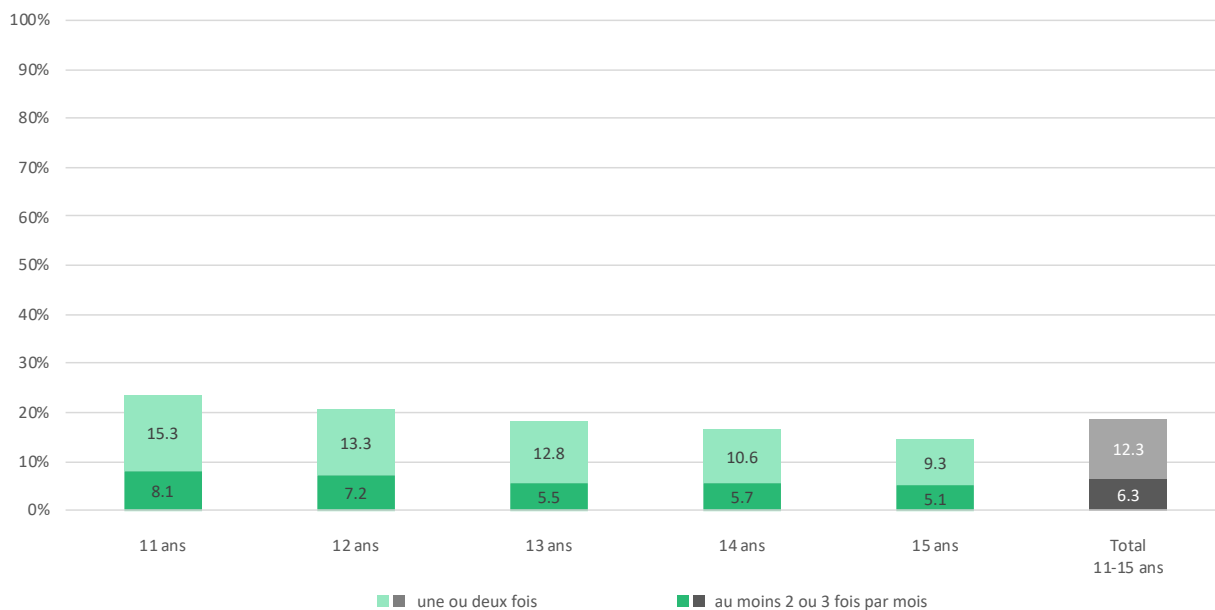
Les options de réponse étaient 'pas durant les derniers mois', 'c'est arrivé 1 ou 2 fois', '2 ou 3 fois par mois', 'environ une fois par semaine' et 'plusieurs fois par semaine'.

### 5.2 Harcèlement « traditionnel » à l'école

Les figures Figure 5.1 et Figure 5.2 présentent la fréquence du harcèlement commis resp. subi à l'école, selon deux seuils d'analyse (*cut off*). Le seuil d'analyse retenu pour définir le **harcèlement « traditionnel »** à l'école est celui d'au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois (selon seuil proposé par Solberg & Olweus, 2003). Les phénomènes qui se sont produits ou ont été commis une ou deux fois au cours des derniers mois ne devraient en revanche pas être considérés comme du harcèlement « traditionnel » au sens strict. Ils reflètent probablement d'autres types de comportements, qui consistent à importuner lourdement mais seulement ponctuellement un-e autre élève. Cela n'empêche toutefois pas qu'ils peuvent entraîner des conséquences négatives importantes pour l'élève qui en est la cible. À noter que les résultats détaillés par groupe d'âge et de sexe/genre sont présentés aux annexes 13a et 13b et que les résultats relatifs aux victimes ont également été publiés dans le rapport de recherche HBSC de Ambord et collègues (2020).



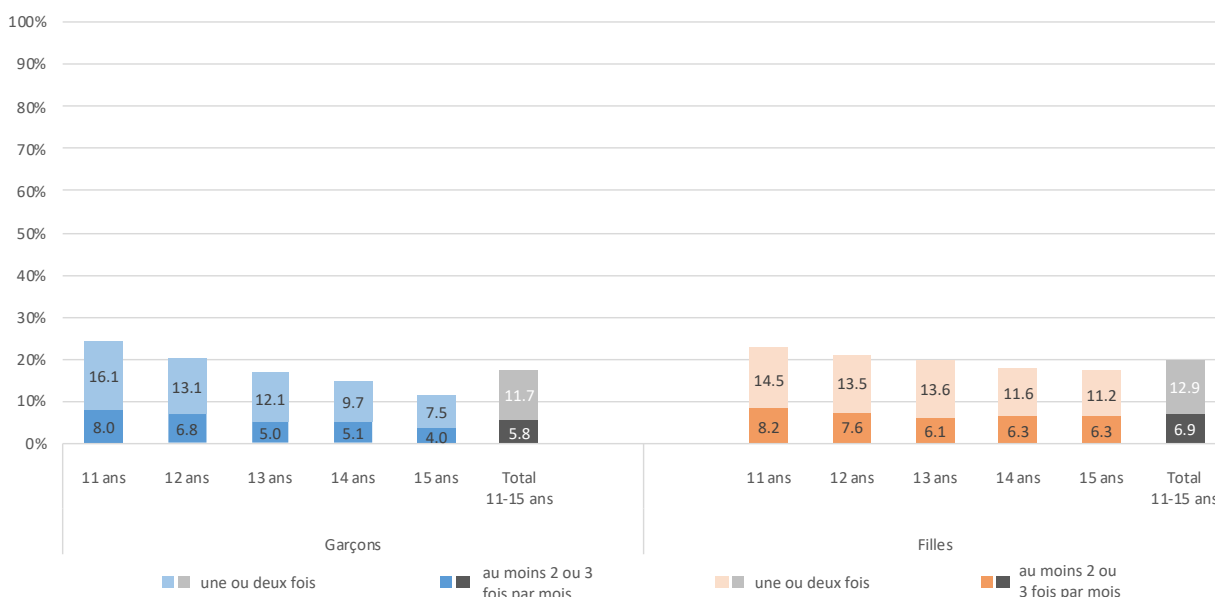
Figure 5.1 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont été harcelé-e à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 6.3% des élèves de 11 à 15 ans ont dit avoir été harcelé-e-s à l'école au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Les résultats se basent sur des données pondérées.

Figure 5.2 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont été harcelé-e à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 6.9% des filles de 11 à 15 ans ont dit avoir été harcelé-e-s à l'école au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

Les Figure 5.1 et Figure 5.2 montrent que la proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui disent **avoir été harcelé-e-s à l'école au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois est de 6.3%, sachant que les filles (6.9%) sont légèrement plus concernées que les garçons (5.8%)<sup>70</sup>, et que le taux diminue entre les 11 ans (8.1%), qui sont les plus touché-e-s, et les 15 ans (5.1%)<sup>71</sup>. Toutefois, si l'on observe de plus près les différences selon le sexe/genre et l'âge, la baisse entre les groupes d'âge s'observe surtout chez les garçons, avec un taux divisé par deux entre les 11 ans et les 15 ans. Chez les filles, la baisse entre les groupes d'âge est moins forte et statistiquement non significative<sup>72</sup>.

Les Figure 5.1 et Figure 5.2 montrent également la proportion des élèves de 11 à 15 ans qui disent avoir été « harcelé-e-s » une ou deux fois au cours des derniers mois. Avoir embêté quelqu'un à cette fréquence est à peu près deux fois plus répandu que le harcèlement à proprement parler, aussi bien chez les filles que chez les garçons et dans tous les groupes d'âge.

De leur côté, les Figure 5.3 et Figure 5.4 montrent que la proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui disent **avoir harcelé quelqu'un à l'école au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois est de 2.8%, soit un taux d'auteur-e-s déclarés bien inférieure à celui des victimes déclarées. Les garçons (3.9%) sont dans ce cas davantage impliqués que les filles (1.6%)<sup>73</sup>, tandis que l'on enregistre des prévalences de tailles comparables entre les groupes d'âge<sup>74</sup>.

Selon leur âge, entre environ 15% et 17% des garçons ont dit avoir « harcelé » quelqu'un à l'école une ou deux fois dans les derniers mois. En comparaison, parmi les filles les taux sont presque divisés par deux, se situant dans tous les groupes d'âge entre 8% et 9%.

Par ailleurs, une analyse complémentaire portant sur le **double statut « auteur-victime »**, dont les résultats ne sont pas représentés graphiquement ici, montre qu'en 2018, sur l'ensemble des élèves ayant répondu aux deux questions, moins de 1% des garçons et des filles de 11 à 15 ans ont été à la fois auteurs et victimes de harcèlement « traditionnel » à l'école au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois. De plus, les auteur-e-s de harcèlement « traditionnel » ont un plus grand risque d'être victimes de ce type d'acte que les autres.

**En comparaison internationale**, si l'on classe les 45 pays participants (ayant livré des données sur ces questions en 2018) par ordre décroissant de la part des élèves ayant été harcelé-e-s de manière « traditionnelle » à l'école (*cut off* : au moins deux ou trois fois par mois), la Suisse se situe au 32<sup>e</sup> rang pour les 11 ans, au 39<sup>e</sup> rang pour les 13 ans et au 33<sup>e</sup> rang pour les 15 ans (Inchley et al., 2020b et 2020a). Autrement dit, en particulier chez les 13 ans, la Suisse est un des pays où cette problématique est la moins répandue. S'agissant de la part des élèves ayant harcelé quelqu'un à l'école (*cut off* : au moins deux ou trois fois par mois), la Suisse se place au 33<sup>e</sup> rang pour les 11 ans, au 39<sup>e</sup> rang pour les 13 ans et au 36<sup>e</sup> rang pour les 15 ans.

<sup>70</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 6.1693, p = 0.0132$ .

<sup>71</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge:  $F(3.94, 2815.03) = 5.5852, p = 0.0002$ .

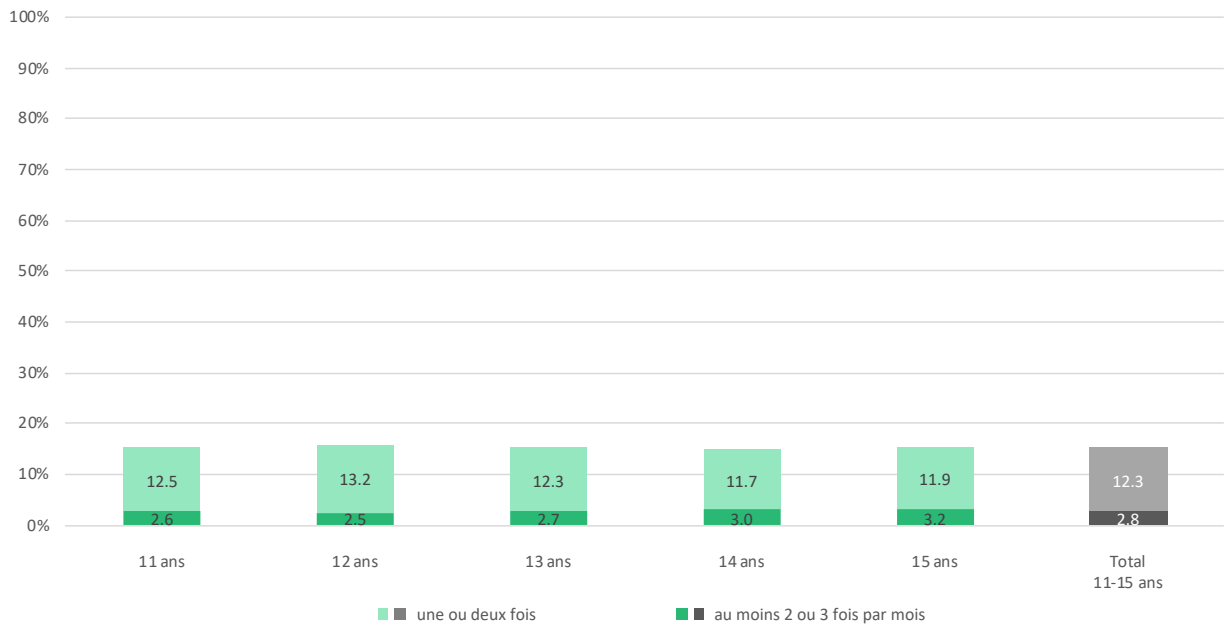
<sup>72</sup> Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge chez les garçons :  $F(3.91, 2795.26) = 5.1882, p = 0.0004$ .

Différence statistiquement non significative entre les groupes d'âge chez les filles :  $F(3.96, 2827.82) = 1.4586, p = 0.2127$ .

<sup>73</sup> Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 56.1523, p = 0.0000$ .

<sup>74</sup> Différence statistiquement non significative entre les groupes d'âge:  $F(3.95, 2818.48) = 0.5673, p = 0.6841$ .

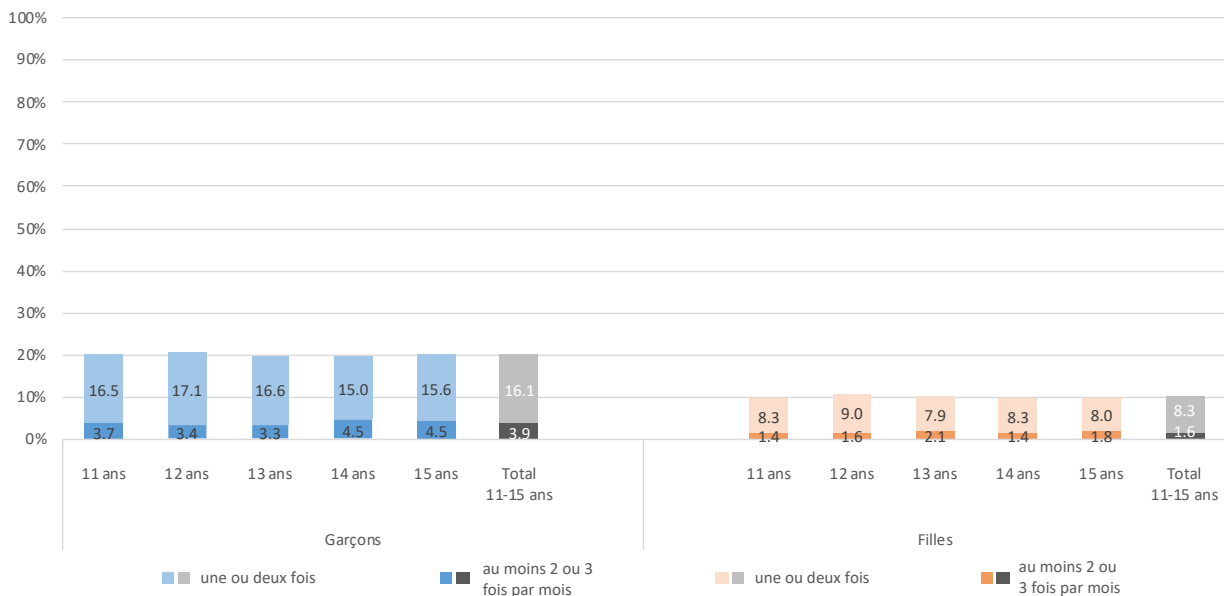
**Figure 5.3** Proportions des 11 à 15 ans **qui ont harcelé quelqu'un à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 3.2% des élèves de 15 ans ont dit avoir harcelé quelqu'un à l'école au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Les résultats se basent sur des données pondérées.

**Figure 5.4** Proportions des 11 à 15 ans **qui ont harcelé quelqu'un à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 3.9% des garçons de 11 à 15 ans ont dit avoir harcelé quelqu'un à l'école au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

### 5.3 Cyber-harcèlement

Aujourd'hui le harcèlement peut passer par des canaux numériques. Le cyber-harcèlement a de nombreux points communs avec le harcèlement « traditionnel » - 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 de très nombreux jeunes et les contenus publiés peuvent resurgir à divers endroits. Aussi suppose-t-on que le cyber-harcèlement a de plus importantes conséquences négatives pour les victimes car celles-ci pensent qu'il a lieu en face d'un public élargi, peuvent se confronter souvent aux contenus mis en lignes 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 cyber-harcèlement, un seul acte comme le fait de poster une photo inappropriée de quelqu'un, peut devenir viral et rester visible « en ligne » longtemps. Ainsi, le cyber-harcèlement peut avoir des conséquences 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. Ceci est à prendre en compte dans l'interprétation des résultats.

Dans le cadre de l'enquête HBSC 2018, **avoir été cyber-harcelé-e** était 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 ».

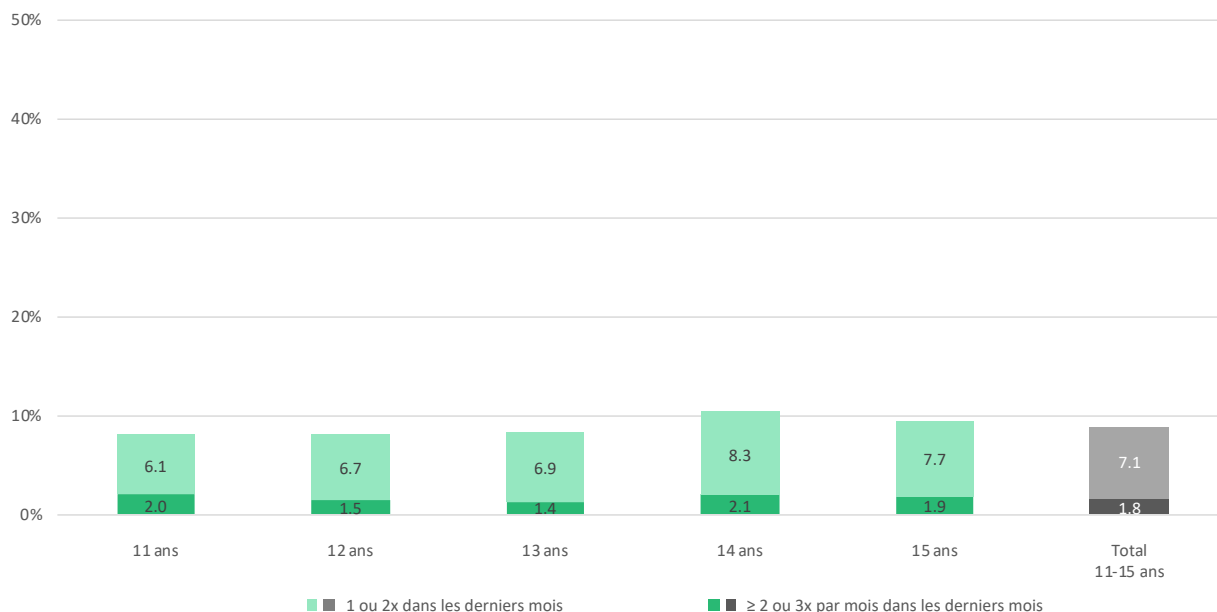
En 2018, le cyber-harcèlement étaient moins répandu que le harcèlement « traditionnel ». Selon les Figure 5.5 et Figure 5.6, 1.8% des élèves de 11 à 15 ans disaient avoir été cyber-harcelé-e-s deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois et 7.1% une ou deux fois au cours des derniers mois. Les filles (2.2% resp. 9.3%) étaient davantage victimes que les garçons (1.3% resp. 5.0%). À noter que les résultats détaillés par groupe d'âge et de sexe/genre sont présentés aux annexes 14a et 14b.

**Globalement**, ce sont ainsi 8.9% des 11 à 15 ans qui disaient avoir été cyber-harcelé-e-s au moins une ou deux fois dans les derniers mois. Les filles (11.5%) étaient davantage victimes que les garçons (6.4%)<sup>75</sup>. Les variations entre groupes d'âge ne suivaient pas de ligne claire<sup>76</sup>. On note toutefois chez les filles une augmentation du phénomène entre les 11 et les 14 ans.

<sup>75</sup> Avoir été cyber-harcelé-e au moins une ou deux fois dans les derniers mois : Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 87.5445, p = 0.0000$ .

<sup>76</sup> Avoir été cyber-harcelé-e au moins une ou deux fois dans les derniers mois : Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge:  $F(3.94, 2811.54) = 2.6823, p = 0.0308$ .

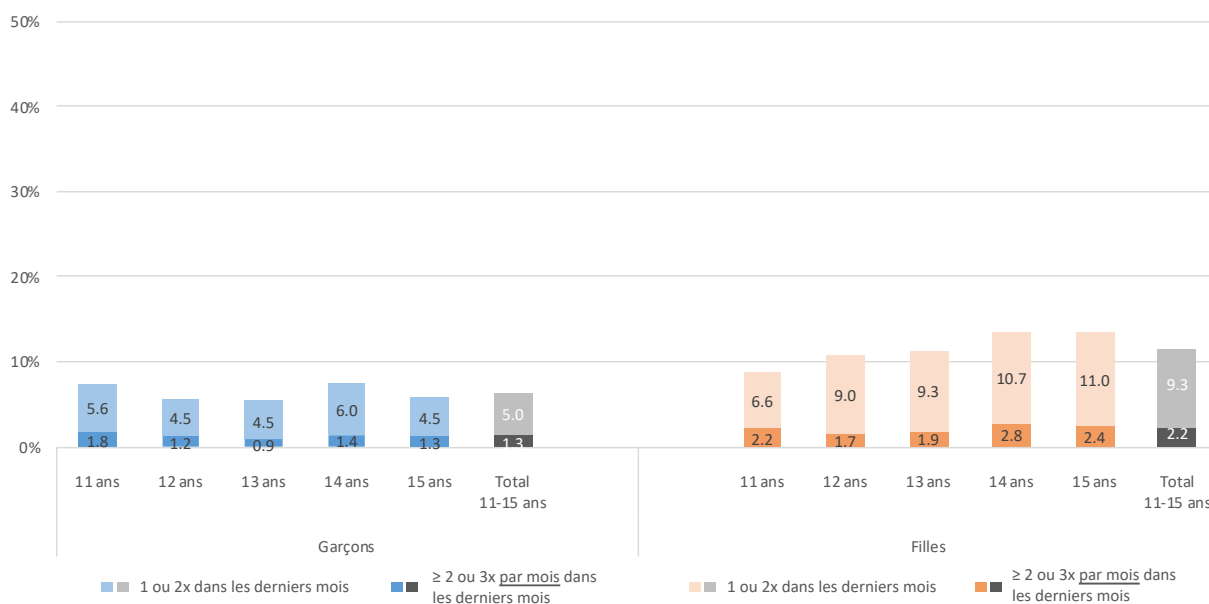
Figure 5.5 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont été cyberharcelé-e à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** dans les derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 1.8% des élèves de 11 à 15 ans ont dit avoir été cyber-harcelé-e-s au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Les résultats se basent sur des données pondérées.

Figure 5.6 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont été cyberharcelé-e à l'école 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, 2.2% des filles de 11 ans ont dit avoir été cyber-harcelé-e-s au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

**Avoir participé à du cyber-harcèlement** était défini ainsi : « 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 ».

Les Figure 5.7 et Figure 5.8 montrent qu'environ 1% des élèves de 11 à 15 ans disaient **avoir participé à du cyber-harcèlement deux ou trois fois par mois** dans les dernier mois et 3.8% **une ou deux fois** dans les derniers mois. Les garçons (1.2% resp. 4.0%) étaient un peu plus souvent auteurs que les filles (moins de 1% resp. 3.5%).

**Globalement**, ce sont ainsi 4.6% des 11 à 15 ans qui disaient avoir cyber-harcélé quelqu'un au moins une ou deux fois dans les derniers mois. Les garçons (5.2%) étaient un peu plus souvent auteurs que les filles (4.0%)<sup>77</sup>, tandis que les variations entre groupes d'âge étaient petites et ne suivaient pas de ligne claire<sup>78</sup>.

Par ailleurs, une analyse complémentaire portant sur le **double statut « auteur-victime »**, dont les résultats ne sont pas représentés graphiquement ici, montre qu'en 2018, sur l'ensemble des élèves de 11 à 15 ans ayant répondu aux deux questions, environ 1.5% des garçons et des filles ont été à la fois auteur-e-s et victimes de cyber-harcèlement **au moins une ou fois** dans les derniers mois. De plus, les auteur-e-s de cyber-harcèlement ont un plus grand risque d'être victime de ce type d'acte que les autres.

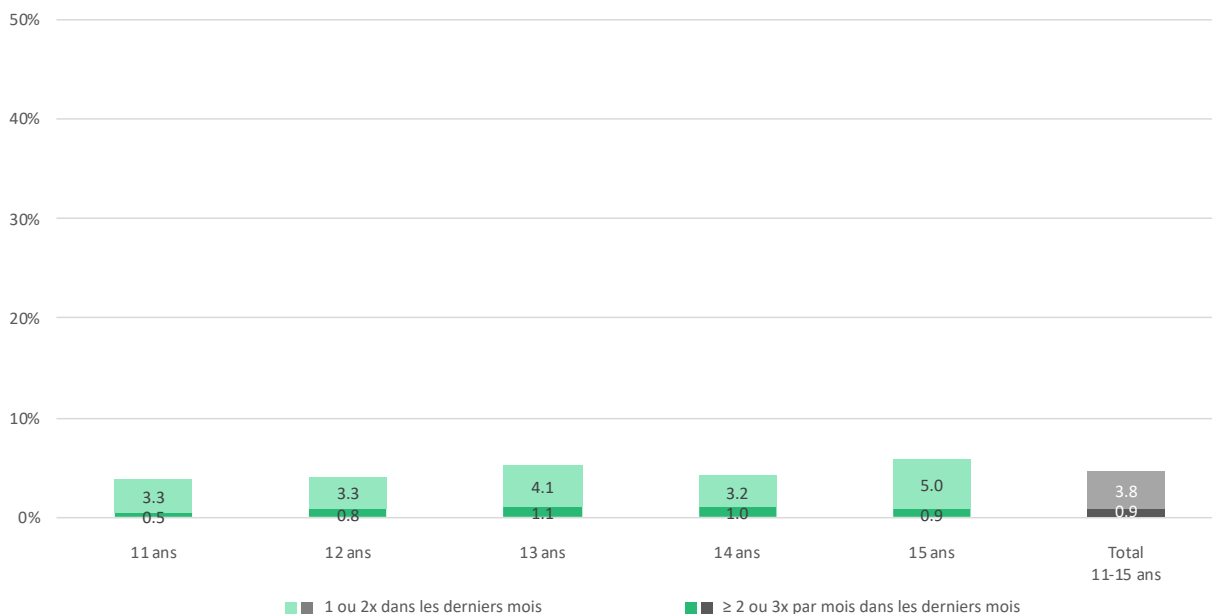
**En comparaison internationale**, si l'on classe les 45 pays participants (ayant livré des données sur ces questions en 2018) par ordre décroissant de la part des élèves ayant été cyber-harcélé-e-s au moins une fois, on constate que la Suisse se place au 38<sup>e</sup> rang pour les 11 ans, au 40<sup>e</sup> rang pour les 13 ans et au 32<sup>e</sup> rang pour les 15 ans (Inchley et al., 2020b et 2020a). Autrement dit, en particulier chez les 11 ans et les 13 ans, la Suisse est un des pays où cette problématique est la moins répandue. S'agissant de la part des élèves ayant participé à du cyber-harcèlement au moins une fois, la Suisse se place au 39<sup>e</sup> rang pour les 11 ans et les 13 ans et au 40<sup>e</sup> rang pour les 15 ans.

---

<sup>77</sup> Avoir cyber-harcélé au moins une ou deux fois dans les derniers mois : Différence statistiquement significative entre les garçons et les filles:  $F(1, 714) = 8.7478, p = 0.0032$ .

<sup>78</sup> Avoir cyber-harcélé au moins une ou deux fois dans les derniers mois : Différence statistiquement significative entre les groupes d'âge:  $F(3.90, 2781.54) = 3.2738, p = 0.0117$ .

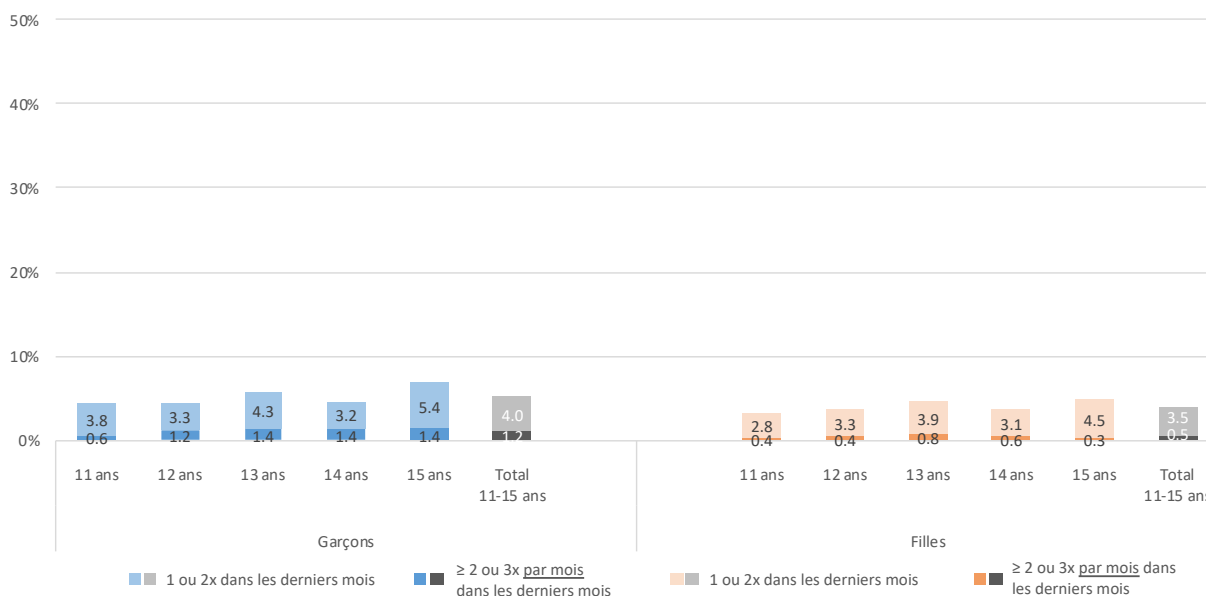
Figure 5.7 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont participé à du cyber-harcèlement 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** dans les derniers mois, selon l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, environ 1% des élèves de 11 à 15 ans ont dit avoir participé à du cyber-harcèlement au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Les résultats se basent sur des données pondérées.

Figure 5.8 Proportions des 11 à 15 ans qui **ont participé à du cyber-harcèlement 1 ou 2 fois resp. au moins deux ou trois fois par mois** au cours des derniers mois, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)



**Exemple de lecture:** En 2018, environ 1% des garçons de 12 ans ont dit avoir participé à du cyber-harcèlement au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois.

**Remarque:** Le 'total 11-15 ans' se base sur des données pondérées.

## 5.4 Corrélation entre harcèlement « traditionnel » à l'école et cyber-harcèlement

Il existe une forte corrélation entre cyber-harcèlement et harcèlement « traditionnel ».

Par exemple, être auteur-e de cyber-harcèlement est plus répandu chez les jeunes qui commettent du harcèlement « traditionnel » à l'école que chez les autres : la part des élèves de 11 à 15 ans qui ont participé au moins une fois dans les derniers mois à du cyber-harcèlement est de 3.8% chez ceux/celles qui n'ont pas commis de harcèlement « traditionnel » à l'école dans les mêmes derniers mois, contre 33.7% chez ceux/celles qui l'ont fait (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois)<sup>79</sup>.

Quant à la part des 11 à 15 ans qui ont commis du harcèlement « traditionnel » (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois) et du cyber-harcèlement (c'est-à-dire au moins une ou deux fois), elle est d'environ 1%. À l'opposé, 93.6% n'ont commis ni l'un, ni l'autre.

De même, les victimes de harcèlement « traditionnel » sont davantage victimes de cyber-harcèlement que les autres jeunes : la part des élèves de 11 à 15 ans qui ont été cyber-harcelé-e-s au moins une fois dans les derniers mois est de 7.3% chez ceux/celles qui n'ont pas été harcelé-e-s de manière « traditionnelle » à l'école, contre 33.2% chez ceux/celles qui l'ont été (c'est-à-dire au moins une ou deux fois dans les derniers mois)<sup>80</sup>.

Quant à la part des 11 à 15 ans qui ont été victimes de harcèlement « traditionnel » à l'école (c'est-à-dire au moins 2 ou 3 fois par mois) et de cyber-harcèlement (c'est-à-dire au moins une ou deux fois), elle est de 2.0%. À l'opposé, 86.9% n'ont subi ni l'un, ni l'autre.

## 5.5 Lien avec la santé et le bien-être

Le harcèlement, « traditionnel » ou en ligne, est un risque pour la santé psychique des victimes. Les résultats<sup>81</sup> de l'enquête HBSC confirment ce qui a été largement démontré à ce sujet dans la littérature scientifique (Bottino et al., 2015).

Le résultat d'une régression linéaire multiple – exprimé par un coefficient de régression  $b$  considéré comme un coefficient d'association – montrent que les élèves de 11 à 15 ans qui ont été victimes de harcèlement « traditionnel » à l'école<sup>82</sup> (au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois) resp. de cyber-harcèlement<sup>83</sup> (au moins 1 ou 2 fois dans les derniers mois) sont moins satisfait-e-s de leur vie que les autres. Ceci vaut quel que soit l'âge et le sexe/genre.

<sup>79</sup> Relation statistiquement significative entre harcèlement « traditionnel » et cyber-harcèlement commis :  $F(1,714) = 534.992$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>80</sup> Relation statistiquement significative entre harcèlement « traditionnel » et cyber-harcèlement subis :  $F(1,714) = 471.782$ ,  $p = 0.0000$ .

<sup>81</sup> Modèles de régressions sous contrôle du sexe et de l'âge. Pour les analyses, les variables dépendantes suivantes ont été utilisées : satisfaction face à la vie (échelle graduée de 0 à 10, où 0 signifie la meilleure vie possible et 10 la plus mauvaise vie possible), l'état de santé auto-évalué (catégorie d'intérêt : moyen à mauvais ; catégorie de référence : bonne à excellente) et symptômes psychoaffectifs chroniques (catégorie d'intérêt : au moins deux symptômes plusieurs fois par semaine ou chaque jour dans les six derniers mois ; catégorie de référence : un ou aucun). Il est important de rappeler que l'enquête HBSC est une enquête transversale et que, de ce fait, les associations statistiques documentées ne peuvent pas être interprétées comme preuves d'un lien de causalité. Pour plus de détails à ce sujet, se référer au chapitre 'méthode' du rapport de recherche de Delgrande Jordan et collègues (2019a).

<sup>82</sup>  $b = 1.339$ ,  $p < .001$ , IC 95% : 1.165 – 1.513,  $n=10'933$

<sup>83</sup>  $b = 1.094$ ,  $p < .001$ , IC 95% : 0.952 – 1.236,  $n=10'935$



Les résultats de régressions logistiques multiples – exprimés en Odds Ratios (OR, rapports de cotes) considérés comme des coefficients d'association – montrent pour les élèves de 11 à 15 ans que la probabilité d'estimer son état de santé moyen à mauvais<sup>84</sup>, de même que la probabilité de présenter de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques<sup>85</sup> est plus grande chez ceux/celles qui ont été victimes de harcèlement traditionnel à l'école resp. de cyber-harcèlement que les autres. Ceci vaut aussi bien pour les garçons et les filles et quel que soit leur âge.

Il est important de souligner que chez les 11 à 15 ans, les auteur-e-s de harcèlement, « traditionnel » (au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois) ou en ligne (au moins 1 ou 2 fois dans les derniers mois) sont également moins satisfait-e-s de leur vie<sup>86</sup> que les autres et qu'ils/elles ont une probabilité accrue d'estimer leur état de santé moyen à mauvais<sup>87</sup> et de présenter de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques<sup>88</sup>. Ceci vaut quel que soit l'âge et le sexe/genre.

---

<sup>84</sup> Harcèlement traditionnel: OR = 2.824,  $p < .001$ , IC 95% : 2.331 – 3.420,  $n=10'813$ ; Cyber-harcèlement: OR = 2.761,  $p < .001$ , IC 95% : 2.343 – 3.254,  $n=10'818$ )

<sup>85</sup> Harcèlement traditionnel: OR = 3.128,  $p < .001$ , IC 95% : 2.663 – 3.673,  $n=10'510$ ; Cyber-harcèlement: OR = 3.045,  $p < .001$ , IC 95% : 2.645 – 3.505,  $n=10'510$ )

<sup>86</sup> Harcèlement traditionnel:  $b = 0.630$ ,  $p < .001$ , IC 95% : 0.374 – 0.885,  $n=10'943$  ; Cyber-harcèlement:  $b = 0.743$ ,  $p < .001$ , IC 95% : 0.556 – 0.930,  $n=10'939$

<sup>87</sup> Harcèlement traditionnel: OR = 1.959,  $p < .001$ , IC 95% : 1.430 – 2.684,  $n=10'826$ ; Cyber-harcèlement: OR = 2.199,  $p < .001$ , IC 95% : 1.740 – 2.778,  $n=10'821$ )

<sup>88</sup> Harcèlement traditionnel: OR = 2.869,  $p < .001$ , IC 95% : 2.216 – 3.715,  $n=10'518$ ; Cyber-harcèlement: OR = 2.767,  $p < .001$ , IC 95% : 2.262 – 3.386,  $n=10'514$ )

## 6 Discussion

Les résultats de l'Enquête HBSC 2018 illustrent bien, à l'instar d'autres enquêtes réalisées en Suisse auprès des jeunes ces dernières années (Suter et al., 2018 ; Hermida, 2019 ; Waller et al., 2019), l'omniprésence des écrans, d'Internet et des autres outils du numérique dans la vie quotidienne des jeunes.

### Temps d'exposition aux écrans et facteurs associés

Même si la méthodologie de l'enquête HBSC occasionne très probablement une sur-estimation du temps que les élèves de 11 à 15 ans passent chaque jour devant un écran (durant leur temps libre), les résultats enregistrés en 2018 permettent de montrer l'augmentation rapide de la durée quotidienne d'usage des écrans entre les 11 ans et les 15 ans, durée qui est d'ailleurs à la hausse par rapport à 2014, mais uniquement les jours du week-end (pour lesquels la marge de progression est plus grande que les jours d'école, où le temps libre est restreint).

Il existe par ailleurs une relation statistique significative entre le temps quotidien d'exposition aux écrans (les jours d'école, durant le temps libre) et toute une série d'indicateurs défavorables relatifs à la santé et au bien-être, au soutien de l'entourage proche et à des comportements à risque.

L'enquête HBSC met en effet en évidence une association positive entre la durée quotidienne de l'usage des écrans par les élèves de 11 à 15 ans et plusieurs **symptômes physiques et psychoaffectifs chroniques** – symptômes par ailleurs souvent rapportés par les joueurs et joueuses pris-es en charge pour une perte de contrôle de leur pratique des jeux vidéo (Griffiths et al., 2012). Au plan somatique, les maux de tête, maux de dos et vertiges chroniques sont probablement à mettre en rapport avec des facteurs ergonomiques tels qu'une mauvaise posture devant l'écran, un mauvais éclairage, ainsi qu'avec une fatigue oculaire, entre autres (Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), 2020). Au plan psychoaffectif, les 11 à 15 ans qui présentent des signes de mauvaise santé ou de mal-être et se sentent assez ou très stressé-e-s par le travail scolaire consacrent davantage de temps aux écrans que les autres. Comme c'est le cas pour les nombreuses autres études transversales ayant constaté des relations du même ordre (Mihara & Higuchi, 2017), il est impossible ici de déterminer s'il s'agit de conséquences du temps d'exposition aux écrans ou plutôt de problèmes concomitants ou préexistants (et qui se seraient éventuellement aggravés en lien avec la durée d'usage). Les travaux les plus récents privilégient néanmoins l'hypothèse selon laquelle les jeunes adolescent-e-s les plus vulnérables sur les plans émotionnel et affectif utilisent davantage Internet et les réseaux sociaux, faisant de ces derniers des révélateurs de vulnérabilité (Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), 2020).

Également au sujet des symptômes psychoaffectifs, il existe une association positive entre durée quotidienne de l'exposition aux écrans et **troubles chroniques du sommeil** ('avoir des difficultés à s'endormir' et 'ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller'). C'est d'ailleurs aussi le cas avec le **manque de sommeil**. En l'état actuel des connaissances, différents facteurs sont soupçonnés d'avoir une influence négative sur la durée et la qualité du sommeil, comme l'exposition à la lumière bleue des écrans dans les heures qui précèdent le coucher, le rayonnement électromagnétique des appareils et les dérangements intempestifs par des notifications reçues durant la nuit (Haba-Rubio & Heinzer, 2016).

Les élèves de 11 à 15 ans qui ont d'autres **comportements défavorables à la santé** passent aussi davantage de temps devant les écrans que les autres. L'association avec le manque d'activité physique suggère que, chez une petite partie des jeunes, les activités digitales empiètent sur le temps dédié au mouvement, accroissant ainsi leur sédentarité. Les résultats des travaux sur ce sujet sont cependant divergents (Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), 2020) et il reste possible que ce soit à l'inverse les

adolescent-e-s au préalable inactifs/ves qui passent plus de temps devant les écrans. L'association avec la consommation d'aliments non recommandés, tels que les boissons énergisantes ou sucrées, les sucreries et les chips frites, a quant à elle été observée dans de nombreuses autres études, et expliquerait la corrélation constatée de manière consistante entre la durée de l'exposition aux écrans et le surpoids et l'obésité (corrélation également constatée dans le cadre de l'enquête HBSC). En effet, le manque d'activité physique et une alimentation déséquilibrée sont associés à un risque accru de développer un excès pondéral, qui peut à son tour provoquer ou aggraver un certain nombre de maladies chroniques (James et al., 2004 ; Manson et al., 2004). Enfin, l'association entre durée de l'usage des écrans et consommation de substances psychoactives rappelle des travaux consacrés aux personnes présentant des troubles de l'utilisation des jeux vidéo (par exemple Van Rooij et al., 2014; Burleigh et al., 2019). Pour expliquer la co-occurrence observée entre usage problématique des jeux vidéo et consommation de substances psychoactives, ceux-ci retiennent plutôt l'idée d'une vulnérabilité sous-jacente aux troubles addictifs qui prédisposerait certain-e-s jeunes aux différentes formes de comportements à risque.

L'enquête HBSC montre en outre que le temps passé devant les écrans est d'autant plus élevé que l'**image corporelle** est négative, résultat qui suggère qu'une exposition fréquente aux images du corps idéalisées circulant sur la toile aurait un impact négatif sur la façon dont les adolescent-e-s perçoivent leur corps et sa métamorphose. Selon de nombreuses études menées sur cette problématique, un tel impact serait moindre chez les garçons et jeunes hommes, tandis qu'il semble se confirmer chez les filles et jeunes femmes, surtout chez celles dont l'insatisfaction face à leur apparence corporelle était préexistante (Ferguson, 2013). Or, les idéaux corporels véhiculés par la société peuvent être une source de souffrance et de mal-être, en particulier pour les jeunes adolescent-e-s qui s'y trouvent fréquemment exposé-e-s (Stassen Berger, 2012).

Au chapitre des relations avec l'**entourage social** enfin, les élèves qui se sentent moyennement ou peu soutenu-e-s par leur famille et qui pensent que leurs parents savent peu ou rien sur ce qu'ils/elles font de leur temps libre passent davantage de temps devant un écran que les autres. Ce résultat renvoie aux recommandations faites aux parents de s'intéresser aux activités online de leurs enfants et de les accompagner dans le monde numérique.

### Les jeux vidéo davantage prisés par les garçons

Même si l'activité sur écran préférée des élèves de 11 à 15 ans est de regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement, ils/elles sont également nombreux à jouer aux jeux vidéo. L'Enquête HBSC 2018 montre, à l'instar des enquêtes JAMES et MIKE (Suter et al., 2018; Waller et al., 2019), que les garçons y jouent davantage que les filles, mais aussi que la part des garçons – et non des filles – qui y jouaient au moins six heures par jour du week-end (soit à une fréquence relativement élevée) était à la hausse en 2018 par rapport à 2014. L'enquête HBSC ne renseigne par contre pas sur les types de jeux pratiqués.

Dans sa nouvelle Classification internationale des maladies (CIM-11) l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a inclus le diagnostic 'troubles de l'utilisation des jeux vidéo' (*Gaming disorder*)<sup>89</sup> (World Health Organization (WHO), 2019). L'étude HBSC ne permet cependant pas d'estimer la part des élèves qui seraient concerné-e-s, car elle renseigne uniquement sur la durée d'utilisation.

---

<sup>89</sup> Celui-ci est défini comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

## Beaucoup d'avantages mais aussi des risques dont il faut être conscient

L'enquête HBSC, qui couvre de nombreuses facettes de la vie des élèves de 11 à 15 ans, renseigne sur une petite partie seulement des nombreux risques inhérents à l'utilisation des écrans et des outils numériques.

En 2018, la **communication par voie électronique** est devenue incontournable pour la plupart des 11 à 15 ans, ce dont témoigne la fréquence élevée avec laquelle ils/elles ont des contacts en ligne. Les ami-e-s sont de loin le groupe d'interlocuteurs/trices le plus fréquent, reflétant ainsi le rôle déterminant joué par les relations entre pairs à l'adolescence. Il faut toutefois relever que 2.2% des 11 à 15 ans avaient des contacts intensifs en ligne avec des ami-e-s connu-e-s par Internet (et pas auparavant), ce qui peut s'avérer dangereux si cela conduit à divulguer des détails intimes ou à rencontrer des personnes en réalité inconnues et qui peuvent s'avérer malintentionnées.

À propos des contenus des communications en ligne, lorsqu'il s'agit de **partager des secrets, sentiments et soucis** – soit des informations très personnelles –, une vaste majorité des 11 à 15 ans dit préférer le faire en personne et non en ligne. Une forte préférence pour parler de ces sujets en ligne s'observe toutefois chez environ 7% des 11 à 15 ans, avec une nette progression avec l'âge, mais sans différence notable entre les garçons et les filles. Dans le cas des interactions sociales en ligne, les confidences sont facilitées par le caractère distanciel de la relation, qui donne un sentiment de protection par ses possibilités d'anonymat ou de distance émotionnelle, entre autres (Vlachopoulou & Missonnier, 2019). Une telle préférence a été documentée dans la littérature comme étant corrélée avec une certaine vulnérabilité dans les relations sociales (notamment faible niveau de compétences sociales) et des difficultés d'ordre psychosocial, ceci allant de pair avec un risque accru de présenter un usage compulsif d'Internet (Caplan, 2002; Caplan, 2003). À ce propos, les résultats de l'étude HBSC montrent en effet que les jeunes ayant cette préférence présentent davantage que les autres des signes évoquant des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux (voir paragraphe suivant).

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 affirmations qui, selon ses auteur-e-s, correspondent à des signes évocateurs de troubles de l'utilisation 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). Sur cette liste, 36.8% des 11 à 15 ans n'a rapporté aucun des neuf signes pour les 12 derniers mois. À l'opposé, 4.4% en ont rapportés au moins six et, de ce fait, présenteraient un **usage problématique des réseaux sociaux**. Les filles (5.2%) étaient davantage concernées que les garçons (3.7%) et les 14 ans davantage que les 11 ans et les 15 ans. Le fait que les filles soient touchées en plus grand nombre reflète possiblement leur recours plus fréquent aux réseaux sociaux constaté dans d'autres études (p.ex. Suter et al., 2018). Par ailleurs, on observe une relation statistique significative entre le score obtenu sur l'échelle *The Social Media Disorder Scale* et toute une série d'indicateurs défavorables relatifs à la santé et au bien-être, au soutien de l'entourage proche et à des comportements à risque.

Les études menées en Suisse pour tenter d'estimer la prévalence de l'usage problématique d'Internet (sans distinction entre les activités online concernées) enregistrent quant à elles des taux de 8.5% chez les 12-19 ans (Willemse et al., 2017; échelle *Short Internet Addiction Test*) et de 11.2% chez les 15-24 ans (Office fédéral de la statistique, 2019b; échelle *Compulsive Internet Use Scale*). Il n'existe toutefois pas à ce jour de diagnostic reconnu internationalement pour des troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux, et pas non plus pour des troubles liés à l'utilisation d'Internet en général.

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/ou du degré d'autonomie dont les jeunes souhaitent bénéficier en la matière, plutôt que seulement des difficultés qui évoqueraient une certaine perte de contrôle de l'utilisation des réseaux sociaux. Par exemple, l'énoncé No 5 (se sentir mécontent-e) perd du terrain entre les 11 ans et les 15 ans, ce qui reflète probablement en partie le fait que, chez les plus jeunes, le temps d'utilisation des réseaux sociaux resp. des écrans autorisé par les parents est moindre à 11 ans puis croît avec l'âge. De même, il est possible que l'adhésion croissante à l'énoncé No 6 (conflits sérieux avec les parents et frères et sœurs) reflète en partie l'évolution notable 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 (Claes, 2014).

C'est justement par le canal des réseaux sociaux et des services de messagerie instantanée que se produit généralement le **cyber-harcèlement** (*cyber-bullying*). Dans le cadre de l'enquête HBSC 2018, 8.9% des élèves de 11 à 15 ans ont dit avoir été cyber-harcelé-e-s au moins une ou deux fois au cours des derniers mois et 4.6% ont dit avoir participé à du cyber-harcèlement au moins une ou deux fois dans les mêmes derniers mois, soit un phénomène moins répandu que le harcèlement « traditionnel » à l'école. Ainsi, le taux de victimes apparaît plus élevé que celui des auteur-e-s, tout particulièrement chez les filles. En outre, à l'image de ce que l'on observe pour le harcèlement « traditionnel » à l'école, les garçons étaient plus souvent auteurs de cyber-harcèlement que les filles et ces dernières plus souvent victimes que les garçons. Compte tenu de la formulation relativement large du paragraphe introduisant les questions relatives au harcèlement « traditionnel » à l'école et du caractère sensible du thème du harcèlement pour les victimes et les auteur-e-s (p.ex. difficultés à admettre envers soi-même son statut et réticence à en parler dans le cadre d'une enquête), l'ampleur de ces écarts doit être interprétée comme indicateur de tendances uniquement (pour plus de réflexions sur ces considérations méthodologiques, voir Archimi et Delgrande Jordan, 2013).

En outre, une comparaison avec les résultats d'autres études n'est pas possible car les méthodologies utilisées – en particulier la définition et opérationnalisation du cyber-harcèlement – ne sont pas comparables. Toutes montrent néanmoins que le phénomène n'est pas rare en Suisse. Ainsi, l'étude de Ribeaud et collègues (2015) montre qu'en 2014 parmi les élèves de 11<sup>e</sup> année HarmoS (15.5 ans en moyenne) dans les cantons de Vaud et de Zurich, 3.7% resp. 3.4% avaient été victimes de cyber-harcèlement (au moins un acte au moins une fois par semaine au cours des deux derniers mois) et 1.5% (Vaud) et 2.3% (Zürich) en avaient été auteur-e-s. Selon l'étude JAMES 2018, 23% des 12 à 19 ans ont dit avoir déjà été victimes de quelqu'un qui voulait régler leur compte sur Internet, 12% ont dit que des propos erronés ou offensants envers eux/elles ont été divulgués sur Internet et 33% que des photos ou vidéos d'eux/elles ont été publiées en ligne sans leur accord (Suter et al., 2018). Enfin, selon l'étude EU-Kids-online, entre 1 à 5 % des 9 à 16 ans interrogé-e-s ont déjà été victimes de cyber-harcèlement (Hermida, 2019). La forte corrélation observée entre cyber-harcèlement et harcèlement « traditionnel » indique quant à elle que les auteur-e-s ne s'en tiennent souvent pas à un seul mode opératoire et que les victimes sont souvent atteintes aussi bien à l'école que dans leur sphère privée. Ces dernières sont donc tout particulièrement exposées aux importantes conséquences négatives que ce type d'actes peuvent engendrer pour les personnes ciblées (Bottino et al., 2015).

## 7 Conclusions

Les écrans et les outils numériques font partie intégrante de la vie des jeunes adolescent-e-s, que ce soit pour se divertir, s'informer, apprendre ou communiquer et échanger avec autrui, en particulier avec les ami-e-s. Comme l'indiquent les résultats de l'étude HBSC 2018 et des autres enquêtes menées en Suisse auprès des jeunes sur ces thèmes, la grande majorité d'entre eux/elles ne semble pas rencontrer de difficultés particulières dans ce domaine. Toutefois, une petite partie des jeunes adolescent-e-s font état de problèmes, que ce soit en lien avec leurs propres usages ou comme victimes des usages malintentionnés 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.

Les garçons et les filles en proie à de sérieuses difficultés devraient avoir un accès aussi aisé que possible à des offres de prise en charge adaptées à leur âge et au type d'activités digitales concerné, et être encouragé-e-s à y recourir (Knocks et al., 2018). Au vu du jeune âge de cette population, il est nécessaire que les parents et autres adultes encadrants soient capables de repérer de façon précoce les signes annonciateurs d'usages inappropriés et de connaître les offres d'aide existantes. Il est par conséquent essentiel de sensibiliser les jeunes comme leurs adultes de référence (parents, grands-parents, enseignant-e-s notamment) aux risques de nature diverse inhérents au monde digital et de leur apprendre à les reconnaître resp. les éviter, tout en dissipant de fausses craintes et en soulignant les nombreux avantages des outils numériques. Dans cette perspective, la promotion des compétences médiatiques<sup>90</sup> (Genner et al., 2019) ainsi que la diffusion de recommandations d'usage et de conseils pratiques (Addiction Suisse, 2020; Süss & Waller, 2020a ; Süss & Waller, 2020b) adaptées à l'évolution rapide de la technologie et des pratiques jouent un rôle central. Pour les élèves d'âge scolaire, les écoles recèlent d'ailleurs un potentiel important en la matière. Ainsi, conformément au plan d'études des cantons germanophones et bilingues (Lehrplan 21), le module Médias et informatique est désormais une branche obligatoire. Le Plan d'études romand et *Il Piano di studio* tessinois spécifient de leur côté que la gestion des médias (numériques) fait partie intégrante de la formation scolaire.

Les résultats de l'étude HBSC 2018 ont montré que le temps passé devant un écran les jours d'école et les signes pouvant évoquer des troubles de l'utilisation des réseaux sociaux comptent de nombreux facteurs individuels associés. Même si le recul au plan scientifique est (encore) insuffisant pour établir des liens causaux à partir des associations (statistiques) observées dans le cadre d'études corrélationnelles telles que l'étude HBSC, celle-ci suggère des implications dans de nombreuses sphères de l'existence. Autrement dit, tout indique que les enjeux liés au monde digital dépassent largement les questions de santé pour toucher par exemple aux relations avec l'entourage, à l'image corporelle et plus généralement au style de vie. De ce fait, des ponts peuvent être établis vers des mesures de prévention mises en œuvre dans d'autres domaines, comme l'alimentation, l'activité physique, la consommation de substances psychoactives et la santé psychique (Promotion santé Suisse, 2016; Ackermann & Amstad, 2019).

---

<sup>90</sup> « Avoir des compétences médiatiques signifie savoir utiliser des médias consciemment et surtout de manière responsable. On entend par là plus qu'une simple maîtrise des aspects techniques : connaître les différents médias et leurs possibilités permet de les utiliser pour répondre à ses propres besoins, mais aussi d'avoir un rôle actif, en produisant des contenus soi-même. Avoir conscience des risques permet d'adopter la prudence qui s'impose, de se méfier au moment de révéler ses données personnelles, de développer un regard critique et de remettre en question la véracité des contenus. Les compétences médiatiques incluent aussi le fait de réfléchir sur son propre comportement vis-à-vis des médias, de respecter des règles d'utilisation et de trouver un bon équilibre entre la vie connectée et le reste du temps. » Accédé le 15 juillet 2020 <https://www.jeunesetmedias.ch/fr/competences-mediatiqes/parents-famille.html>



## 8 Bibliographie

- Ackermann, G. & Amstad, F. (2019). Liste d'orientation PAC 2019. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Addiction Suisse (2020). *Écrans – En parler aux ados – Guide pour les parents*. Lausanne: Addiction Suisse.
- Ambord, S., Eichenberger, Y. & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Lausanne: Sucht Schweiz.
- 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.
- 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.
- Bland, J. M. & Altman, D. G. (1995). Multiple significance tests: The Bonferroni method. *BMJ* 310, 170.
- Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. (6. Auflage Edition), Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Bottino, S. M., et al. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad Saude Publica* 31, 463-75.
- Burleigh, T. L., et al. (2019). A systematic review of the co-occurrence of gaming disorder and other potentially addictive behaviors. *Current Addiction Reports* 6, 383-401.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research* 30, 625-648.
- Claes, M. (2014). *Les relations entre parents et adolescents*. In Claes M. & Lannegrand-Willems, L. (eds.). Montréal: Les Presses de l'Université de Montréal.
- Delgrande Jordan, M., et al. (2019a). Eine explorative Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Konsum psychoaktiver Substanzen und Merkmalen 11- bis 15-jähriger Jugendlicher in der Schweiz - Ergebnisse der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) 2018 (Forschungsbericht Nr. 105). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Delgrande Jordan, M., et al. (2019b). La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse - Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., et al. (2020). Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.

- Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture* 2, 20.
- Genner, S., et al. (2019). Compétences médiatiques, 7<sup>e</sup> édition. Berne: Office fédéral des assurances sociales et Zürich/Winterthur: Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW).
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews* 8, 308-318.
- Haba-Rubio, J. & Heinzer, R. (2016). *Je rêve de dormir*. Lausanne: Edition Favre SA.
- Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) (2020). Analyse des données scientifiques: effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. France: Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP).
- hepa.ch (2013). Activité physique et santé des enfants et des adolescents - Recommandations pour la Suisse. Retrieved 25.06.2019, from <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlegendokumente.parsys.4602.downloadList.84828.DownloadFile.tmp/merkblattkinderf.pdf>
- Hermida, M. (2019). EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen. Goldau: Pädagogische Hochschule Schwyz.
- Hirshkowitz, M., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health* 1, 40-43.
- IARC (2013). Non-ionizing radiation, Part 2: Radiofrequency electromagnetic fields. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, and International Agency for Research on Cancer (IARC).
- Inchley, J., et al. (2018). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study protocol: Background, methodology and mandatory items for the 2017/18 survey. St Andrews: CAHRU.
- Inchley, J., et al. (2020a). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada - Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Inchley, J., et al. (2020b). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada - Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- James, P. W., et al. (2004). Overweight and obesity (high body mass index). In M. Ezzati, et al. (Eds.), *Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors*, (pp. Geneva: WHO.
- Knezevic, A. (2008). Overlapping confidence intervals and statistical significance. *StatNews (Newsletter)* 73. Retrieved 18.03.2019, from <https://www.cscu.cornell.edu/news/statnews/stnews73.pdf>
- Knocks, S., Sager, P. & Peroissinotto, C. (2018). La «cyberaddiction» en Suisse - Rapport de synthèse 2016-2018. Lausanne et Zurich: GREA et Fachverband Sucht.
- Lopez-Fernandez, O. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Current Addiction Reports* 2, 263-271.
- Manson, J. E., Skerrett, P. J. & Willett, W. C. (2004). Obesity as a risk factor for major health outcomes. In G. A. Bray, et al. (Eds.), *Handbook of obesity. Etiology and pathophysiology* (2nd ed. Edition), Vol. 2, (pp. 813-824). New York, NY: Marcel Dekker, Inc.



- Mihara, S. & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71, 425-444.
- Neyman, J. (1937). Outline of a theory of statistical estimation based on the classical theory of probability. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series A, Mathematical and Physical Sciences* 236, 333-380.
- Office fédéral de la santé publique (2015). Stratégie nationale Addictions 2017–2024. Berne Département fédéral de l'intérieur.
- Office fédéral de la statistique (2019a). Population. Retrieved 18.03.2019, from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/effectifevolution/population.html>
- Office fédéral de la statistique (2019b). Usage problématique d'Internet. Retrieved 05.05.2020, from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport/societe-information/indicateurs/utilisation-internet.assetdetail.12307273.html>
- 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.
- Promotion santé Suisse (2016). Image corporelle positive - Notions de base, facteurs d'influence et conséquences. Retrieved 17.07.2020, from [https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Fiche\\_thematique\\_image\\_corporelle\\_positive.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/Fiche_thematique_image_corporelle_positive.pdf)
- 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.
- Schwarz, J., et al. (2019). Déterminants sociaux de la santé en Suisse - comment le genre s'est perdu en chemin. *Revue Médicale Suisse* 15, 485-489.
- Société Suisse de Nutrition (SSN) (2011). La pyramide alimentaire suisse. from <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- Solberg, M. E. & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior* 29, 239-268.
- Stassen Berger, K. (2012). *Psychologie du développement*. (2e édition Edition), Louvain-la-Neuve: De Boeck.
- StataCorp (2019). *Stata Statistical Software: Release 16*. College Station, TX: StataCorp LLC.
- 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 17.07.2020, from <https://www.jeunesetmedias.ch/fr/recommandations/recommandations6-13.html>
- 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 17.07.2020, from [https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user\\_upload\\_redesign/Brosch%C3%BCren\\_Flyer/Flyer\\_Medienkompetenz\\_2020\\_16\\_Sprachen\\_12-18\\_Jahre/JuM\\_Flyer\\_12-18\\_FR.pdf](https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Brosch%C3%BCren_Flyer/Flyer_Medienkompetenz_2020_16_Sprachen_12-18_Jahre/JuM_Flyer_12-18_FR.pdf)

- Süss, D. & Waller, G. (2020c). Recommandations pour l'utilisation des médias numériques - Pour les parents d'enfants jusqu'à 7 ans. Berne: Office fédéral des assurances sociales. Retrieved 17.07.2020, from [https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user\\_upload\\_redesign/Brosch%C3%BCren\\_Flyer/Flyer\\_Medienkompetenz\\_2020\\_16\\_Sprachen\\_0-7\\_Jahre/JuM\\_Flyer\\_0-7\\_FR.pdf](https://www.jeunesetmedias.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Brosch%C3%BCren_Flyer/Flyer_Medienkompetenz_2020_16_Sprachen_0-7_Jahre/JuM_Flyer_0-7_FR.pdf)
- Suter, L., et al. (2018). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- 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.
- Van Rooij, A. J., et al. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* 3, 157-65.
- Vlachopoulou, X. & Missonnier, S. (2019). *Psychologie des écrans: Collection «Que sais-je?», No 4001*. Paris: Presse universitaire de France.
- Waller, G., et al. (2019). MIKE - Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2019. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Willemse, I., et al. (2017). JAMESfocus. Comportement en ligne: non problématique - présentant des risques - problématique. Zurich: Haute école des sciences appliquées de Zurich.
- 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/>

## 9 Annexes

Annexe 1a - Temps passé habituellement chaque jour à regarder la télévision, des vidéos\* et d'autres formes de divertissements sur écran, les jours d'école, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total			
<b>Garçons</b>															
0 heure	11.2	6.7	3.8	2.5	1.9	5.2	11.9	7.0	4.4	3.9	2.3	5.8			
env. 30 minutes par jour	25.7	20.2	14.9	11.6	7.6	16.0	26.0	20.3	22.9	14.2	13.9	19.3			
env. 1 heure par jour	34.1	33.5	33.9	30.8	31.5	32.8	30.8	31.8	28.4	27.5	25.1	28.6			
env. 2-3 heures par jour	22.4	28.6	33.9	37.2	39.4	32.3	24.4	32.2	34.9	41.1	43.7	35.5			
env. 4-5 heures par jour	4.3	8.2	8.9	12.3	13.9	9.5	5.5	6.3	7.7	10.9	12.5	8.7			
6 heures ou plus par jour	2.3	2.9	4.6	5.7	5.7	4.2	1.4	2.4	1.8	2.4	2.6	2.1			
n pondérés	1145	1141	1141	1131	1118	5676	961	980	988	1050	1039	5018			
n non pondérés	1109	1120	1150	1125	990	5494	865	961	1004	1067	914	4811			
<b>0 heure</b>	12.0	8.8	5.2	3.3	2.5	6.4	11.3	10.9	7.3	5.2	6.3	8.1			
env. 30 minutes par jour	31.1	25.4	18.1	14.9	11.8	20.3	29.9	28.7	23.3	18.5	17.1	23.3			
env. 1 heure par jour	32.4	30.2	33.2	30.3	28.5	30.9	29.8	27.9	29.1	25.2	25.4	27.4			
env. 2-3 heures par jour	18.5	26.7	29.0	34.3	39.8	29.6	22.5	25.2	31.8	37.5	38.5	31.3			
env. 4-5 heures par jour	3.6	6.2	9.9	12.2	12.9	8.9	5.2	5.1	6.7	11.4	9.7	7.7			
6 heures ou plus par jour	2.4	2.8	4.6	5.0	4.4	3.8	1.4	2.2	1.8	2.3	3.0	2.1			
n pondérés	1090	1078	1076	1084	1065	5392	914	934	938	993	990	4769			
n non pondérés	1104	1131	1167	1223	950	5575	886	967	1083	1148	894	4978			
<b>0 heure</b>	11.6	7.7	4.5	2.9	2.2	5.8	11.6	8.9	5.8	4.6	4.2	6.9			
env. 30 minutes par jour	28.3	22.7	16.4	13.2	9.6	18.1	27.9	24.4	23.1	16.2	15.5	21.3			
env. 1 heure par jour	33.3	31.9	33.6	30.5	30.1	31.9	30.3	29.9	28.7	26.3	25.2	28.0			
env. 2-3 heures par jour	20.5	27.7	31.5	35.8	39.6	31.0	23.5	28.8	33.4	39.4	41.1	33.4			
env. 4-5 heures par jour	4.0	7.2	9.3	12.2	13.5	9.2	5.4	5.7	7.2	11.1	11.1	8.2			
6 heures ou plus par jour	2.3	2.8	4.6	5.3	5.1	4.0	1.4	2.3	1.8	2.4	2.8	2.1			
n pondérés	2235	2219	2217	2215	2182	11068	1874	1914	1926	2044	2029	9787			
n non pondérés	2213	2251	2317	2348	1940	11069	1751	1928	2087	2215	1808	9789			

Remarque: \*y compris YouTube ou équivalent

Annexe 1b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 4 heures par jour d'école à regarder la télévision, des vidéos\* et d'autres formes de divertissements sur écran, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total			
<b>Garçons</b>															
moins longtemps	93.3	88.9	86.5	82.0	80.4	86.3	93.1	91.3	90.5	86.7	84.9	89.2			
4 heures ou plus par jour	6.7	11.1	13.5	18.0	19.6	13.7	6.9	8.7	9.5	13.3	15.1	10.8			
n pondérés	1145	1141	1141	1131	1118	5676	961	980	988	1050	1039	5018			
n non pondérés	1109	1120	1150	1125	990	5494	865	961	1004	1067	914	4811			
<b>0 heure</b>	94.0	91.0	85.5	82.8	82.6	87.2	93.5	92.8	91.4	86.3	87.2	90.1			
4 heures ou plus par jour	6.0	9.0	14.5	17.2	17.4	12.8	6.5	7.2	8.6	13.7	12.8	9.9			
n pondérés	1090	1078	1076	1084	1065	5392	914	934	938	993	990	4769			
n non pondérés	1104	1131	1167	1223	950	5575	886	967	1083	1148	894	4978			
<b>moins longtemps</b>	93.7	89.9	86.0	82.4	81.5	86.7	93.3	92.0	91.0	86.5	86.0	89.7			
4 heures ou plus par jour	6.3	10.1	14.0	17.6	18.5	13.3	6.7	8.0	9.0	13.5	14.0	10.3			
n pondérés	2235	2219	2217	2215	2182	11068	1874	1914	1926	2044	2029	9787			
n non pondérés	2213	2251	2317	2348	1940	11069	1751	1928	2087	2215	1808	9789			

Remarque: \*y compris YouTube ou équivalent

Annexe 2a - Temps passé habituellement chaque jour à regarder la télévision, des vidéos\* et d'autres formes de divertissements sur écran, les jours du week-end, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014					Total
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15					
<b>Garçons</b>																
0 heure	3.0	2.4	1.1	1.1	0.8	1.7	2.8	1.7	2.0	1.8	0.9	1.8				
env. 30 minutes par jour	11.2	7.4	4.3	4.5	3.3	6.2	13.8	8.3	5.9	3.8	4.4	7.1				
env. 1 heure par jour	25.8	20.8	17.0	13.9	12.0	17.9	21.0	18.0	16.1	13.8	11.2	15.9				
env. 2-3 heures par jour	34.7	35.2	34.5	31.5	32.3	33.7	39.3	41.4	41.9	38.8	40.8	40.4				
env. 4-5 heures par jour	13.4	19.1	22.6	25.3	26.4	21.3	15.4	19.6	23.4	27.3	27.3	22.8				
6 heures ou plus par jour	11.8	15.0	20.5	23.6	25.2	19.2	7.8	11.0	10.8	14.5	15.4	12.0				
n pondérés	1144	1139	1138	1127	1120	5668	958	980	987	1049	1044	5017				
n non pondérés	1108	1118	1147	1121	992	5486	863	961	1003	1065	918	4810				
<b>Filles</b>																
0 heure	3.5	1.9	1.8	1.0	0.4	1.7	3.9	2.4	1.7	1.4	1.3	2.1				
env. 30 minutes par jour	13.0	10.3	5.2	3.9	3.1	7.1	11.4	10.9	8.3	4.2	4.0	7.7				
env. 1 heure par jour	29.0	23.2	18.4	13.2	10.5	18.9	24.8	21.2	15.9	12.2	11.1	16.9				
env. 2-3 heures par jour	34.9	36.8	36.7	35.0	34.5	35.6	42.0	43.0	41.3	42.5	43.7	42.5				
env. 4-5 heures par jour	11.5	16.3	21.0	25.5	29.3	20.7	11.3	15.1	23.4	26.1	28.3	21.1				
6 heures ou plus par jour	8.1	11.4	16.9	21.4	22.2	16.0	6.5	7.4	9.4	13.6	11.5	9.8				
n pondérés	1085	1074	1072	1083	1065	5378	919	928	939	993	989	4768				
n non pondérés	1099	1127	1162	1222	950	5560	891	961	1084	1148	893	4977				
<b>Total</b>																
0 heure	3.2	2.1	1.5	1.0	0.6	1.7	3.3	2.0	1.8	1.6	1.1	2.0				
env. 30 minutes par jour	12.1	8.8	4.7	4.2	3.2	6.6	12.6	9.6	7.1	4.0	4.2	7.4				
env. 1 heure par jour	27.4	22.0	17.7	13.6	11.3	18.4	22.8	19.6	16.0	13.0	11.2	16.4				
env. 2-3 heures par jour	34.8	36.0	35.6	33.2	33.4	34.6	40.6	42.2	41.6	40.6	42.2	41.4				
env. 4-5 heures par jour	12.5	17.7	21.8	25.4	27.8	21.0	13.4	17.4	23.4	26.7	27.8	21.9				
6 heures ou plus par jour	10.0	13.3	18.7	22.6	23.7	17.6	7.1	9.3	10.1	14.0	13.5	10.9				
n pondérés	2229	2213	2210	2210	2185	11046	1877	1908	1926	2042	2032	9785				
n non pondérés	2207	2245	2309	2343	1942	11046	1754	1922	2087	2213	1811	9787				

Remarque: \*y compris YouTube ou équivalent

Annexe 2b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 6 heures par jour du week-end à regarder la télévision, des vidéos\* et d'autres formes de divertissements sur écran, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014					Total
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15					
<b>Garçons</b>																
moins longtemps	88.2	85.0	79.5	76.4	74.8	80.8	92.2	89.0	89.2	85.5	84.6	88.0				
6 heures ou plus par jour	11.8	15.0	20.5	23.6	25.2	19.2	7.8	11.0	10.8	14.5	15.4	12.0				
n pondérés	1144	1139	1138	1127	1120	5668	958	980	987	1049	1044	5017				
n non pondérés	1108	1118	1147	1121	992	5486	863	961	1003	1065	918	4810				
<b>Filles</b>																
moins longtemps	91.9	88.6	83.1	78.6	77.8	84.0	93.5	92.6	90.6	86.4	88.5	90.2				
6 heures ou plus par jour	8.1	11.4	16.9	21.4	22.2	16.0	6.5	7.4	9.4	13.6	11.5	9.8				
n pondérés	1085	1074	1072	1083	1065	5378	919	928	939	993	989	4768				
n non pondérés	1099	1127	1162	1222	950	5560	891	961	1084	1148	893	4977				
<b>Total</b>																
moins longtemps	90.0	86.7	81.3	77.4	76.3	82.4	92.9	90.7	89.9	86.0	86.5	89.1				
6 heures ou plus par jour	10.0	13.3	18.7	22.6	23.7	17.6	7.1	9.3	10.1	14.0	13.5	10.9				
n pondérés	2229	2213	2210	2210	2185	11046	1877	1908	1926	2042	2032	9785				
n non pondérés	2207	2245	2309	2343	1942	11046	1754	1922	2087	2213	1811	9787				

Remarque: \*y compris YouTube ou équivalent

Annexe 3a - Temps passé habituellement chaque jour à jouer aux jeux vidéo\*, les jours d'école, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018											HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total				
Garçons																
0 heure	21.4	15.9	14.8	17.6	19.3	17.8	19.8	14.5	13.0	13.5	15.4	15.2				
env. 30 minutes par jour	29.9	26.8	22.5	19.4	17.2	23.2	32.8	29.1	24.0	18.5	19.8	24.6				
env. 1 heure par jour	28.3	30.5	31.2	27.4	26.9	28.9	23.4	26.7	30.2	27.9	26.1	26.9				
env. 2-3 heures par jour	15.6	19.0	21.4	25.4	25.2	21.3	18.5	21.9	25.3	29.6	28.6	24.9				
env. 4-5 heures par jour	3.1	5.7	6.8	7.2	7.6	6.1	4.4	5.7	5.6	8.3	6.2	6.1				
6 heures ou plus par jour	1.8	2.1	3.2	3.0	3.8	2.8	1.2	2.2	1.9	2.2	3.9	2.3				
n pondérés	1140	1140	1143	1132	1121	5676	959	979	990	1052	1042	5023				
n non pondérés	1104	1119	1152	1126	993	5494	864	960	1006	1069	917	4816				
Filles																
0 heure	34.6	35.1	39.2	46.9	47.6	40.7	25.8	23.8	27.3	30.4	38.3	29.3				
env. 30 minutes par jour	36.1	32.8	27.7	21.7	19.3	27.5	39.4	36.3	31.2	27.1	25.2	31.7				
env. 1 heure par jour	18.8	19.1	15.9	13.7	14.7	16.4	19.0	18.8	17.9	16.3	14.1	17.2				
env. 2-3 heures par jour	7.7	9.6	12.4	11.1	11.4	10.4	12.7	15.0	15.8	16.3	14.1	14.8				
env. 4-5 heures par jour	1.6	2.1	2.3	4.1	4.8	3.0	2.7	4.3	4.1	6.2	6.0	4.7				
6 heures ou plus par jour	1.3	1.2	2.5	2.5	2.2	1.9	0.3	1.9	3.7	3.7	2.2	2.4				
n pondérés	1084	1074	1076	1082	1065	5381	916	930	937	989	989	4760				
n non pondérés	1098	1127	1167	1221	950	5563	888	963	1081	1143	893	4968				
Total																
0 heure	27.8	25.2	26.6	31.9	33.1	28.9	22.7	19.0	20.0	21.7	26.5	22.0				
env. 30 minutes par jour	32.9	29.7	25.0	20.6	18.2	25.3	36.0	32.6	27.5	22.7	22.5	28.1				
env. 1 heure par jour	23.6	24.9	23.8	20.7	21.0	22.8	21.3	22.8	24.3	22.3	20.2	22.2				
env. 2-3 heures par jour	11.7	14.5	17.1	18.4	18.5	16.0	15.7	18.5	20.7	23.1	21.5	20.0				
env. 4-5 heures par jour	2.4	4.0	4.6	5.7	6.2	4.6	3.6	5.0	4.8	7.3	6.1	5.4				
6 heures ou plus par jour	1.6	1.7	2.9	2.7	3.0	2.4	0.8	2.0	2.8	2.9	3.1	2.3				
n pondérés	2224	2214	2219	2214	2186	11057	1875	1909	1926	2041	2031	9783				
n non pondérés	2202	2246	2319	2347	1943	11057	1752	1923	2087	2212	1810	9784				

Remarque: \*sur un ordinateur, une console, une tablette, un smartphone ou un autre appareil électronique (à l'exception des jeux qui font beaucoup bouger)

Annexe 3b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 4 heures par jour d'école à jouer aux jeux vidéo\*, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018											HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total				
Garçons																
moins longtemps	95.1	92.2	90.0	89.8	88.6	91.2	94.4	92.1	92.5	89.4	89.9	91.6				
4 heures ou plus par jour	4.9	7.8	10.0	10.2	11.4	8.8	5.6	7.9	7.5	10.6	10.1	8.4				
n pondérés	1140	1140	1143	1132	1121	5676	959	979	990	1052	1042	5023				
n non pondérés	1104	1119	1152	1126	993	5494	864	960	1006	1069	917	4816				
Filles																
moins longtemps	97.1	96.6	95.2	93.4	92.9	95.1	97.0	93.9	92.2	90.1	91.7	92.9				
4 heures ou plus par jour	2.9	3.4	4.8	6.6	7.1	4.9	3.0	6.1	7.8	9.9	8.3	7.1				
n pondérés	1084	1074	1076	1082	1065	5381	916	930	937	989	989	4760				
n non pondérés	1098	1127	1167	1221	950	5563	888	963	1081	1143	893	4968				
Total																
moins longtemps	96.1	94.4	92.5	91.6	90.7	93.1	95.7	93.0	92.4	89.8	90.8	92.2				
4 heures ou plus par jour	3.9	5.6	7.5	8.4	9.3	6.9	4.3	7.0	7.6	10.2	9.2	7.8				
n pondérés	2224	2214	2219	2214	2186	11057	1875	1909	1926	2041	2031	9783				
n non pondérés	2202	2246	2319	2347	1943	11057	1752	1923	2087	2212	1810	9784				

Remarque: \*sur un ordinateur, une console, une tablette, un smartphone ou un autre appareil électronique (à l'exception des jeux qui font beaucoup bouger)

Annexe 4a - Temps passé habituellement chaque jour à jouer aux jeux vidéo\*, les jours du week-end, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total			
Garçons															
0 heure	6.4	4.6	3.4	5.7	7.7	5.6	5.4	3.7	4.0	3.5	6.3	4.6			
env. 30 minutes par jour	15.6	11.8	8.9	8.2	8.2	10.5	17.0	12.1	8.8	7.2	8.6	10.7			
env. 1 heure par jour	24.5	22.2	17.8	14.9	13.2	18.5	26.0	22.2	17.4	14.4	14.6	18.7			
env. 2-3 heures par jour	29.0	31.1	30.2	28.3	27.7	29.3	30.8	34.3	38.3	38.2	33.6	35.1			
env. 4-5 heures par jour	13.0	15.0	19.0	20.6	20.0	17.5	13.4	16.7	18.7	22.0	21.2	18.5			
6 heures ou plus par jour	11.5	15.3	20.7	22.3	23.1	18.6	7.3	11.1	12.9	14.7	15.6	12.4			
n pondérés	1138	1140	1140	1132	1122	5672	958	976	986	1049	1040	5009			
n non pondérés	1102	1119	1149	1126	994	5490	863	957	1002	1065	915	4802			
Filles															
0 heure	19.4	19.4	26.0	33.3	37.1	27.0	11.7	12.8	14.0	19.7	26.2	17.0			
env. 30 minutes par jour	28.6	27.8	24.2	23.1	18.9	24.5	27.3	25.9	24.4	23.6	23.3	24.9			
env. 1 heure par jour	24.3	24.4	18.6	14.1	13.9	19.1	25.3	22.5	18.4	16.3	16.7	19.8			
env. 2-3 heures par jour	16.7	17.2	16.4	13.2	14.1	15.5	25.1	23.7	24.3	18.6	16.1	21.4			
env. 4-5 heures par jour	7.3	5.9	8.5	8.3	7.9	7.6	6.9	9.2	10.3	11.4	10.4	9.7			
6 heures ou plus par jour	3.7	5.2	6.3	7.9	8.1	6.3	3.8	5.9	8.5	10.3	7.3	7.2			
n pondérés	1085	1074	1076	1084	1065	5384	918	926	933	984	985	4747			
n non pondérés	1099	1127	1167	1223	950	5566	890	959	1077	1138	890	4954			
Total															
0 heure	12.7	11.8	14.4	19.2	22.0	16.0	8.5	8.1	8.9	11.3	16.0	10.6			
env. 30 minutes par jour	21.9	19.5	16.3	15.5	13.5	17.4	22.1	18.8	16.4	15.2	15.7	17.6			
env. 1 heure par jour	24.4	23.2	18.2	14.5	13.5	18.8	25.6	22.3	17.9	15.3	15.7	19.2			
env. 2-3 heures par jour	23.0	24.4	23.5	21.0	21.1	22.6	28.0	29.1	31.5	28.7	25.0	28.4			
env. 4-5 heures par jour	10.2	10.6	13.9	14.6	14.1	12.7	10.2	13.0	14.6	16.9	16.0	14.2			
6 heures ou plus par jour	7.7	10.4	13.7	15.3	15.8	12.6	5.6	8.6	10.8	12.6	11.6	9.9			
n pondérés	2223	2214	2216	2216	2187	11056	1876	1902	1919	2033	2025	9756			
n non pondérés	2201	2246	2316	2349	1944	11056	1753	1916	2079	2203	1805	9756			

Remarque: \*sur un ordinateur, une console, une tablette, un smartphone ou un autre appareil électronique (à l'exception des jeux qui font beaucoup bouger)

Annexe 4b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 6 heures par jour du week-end à jouer aux jeux vidéo\*, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018										HBSC 2014				
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total			
Garçons															
moins longtemps	88.5	84.7	79.3	77.7	76.9	81.4	92.7	88.9	87.1	85.3	84.4	87.6			
6 heures ou plus par jour	11.5	15.3	20.7	22.3	23.1	18.6	7.3	11.1	12.9	14.7	15.6	12.4			
n pondérés	1138	1140	1140	1132	1122	5672	958	976	986	1049	1040	5009			
n non pondérés	1102	1119	1149	1126	994	5490	863	957	1002	1065	915	4802			
Filles															
moins longtemps	96.3	94.8	93.7	92.1	91.9	93.7	96.2	94.1	91.5	89.7	92.7	92.8			
6 heures ou plus par jour	3.7	5.2	6.3	7.9	8.1	6.3	3.8	5.9	8.5	10.3	7.3	7.2			
n pondérés	1085	1074	1076	1084	1065	5384	918	926	933	984	985	4747			
n non pondérés	1099	1127	1167	1223	950	5566	890	959	1077	1138	890	4954			
Total															
moins longtemps	92.3	89.6	86.3	84.7	84.2	87.4	94.4	91.4	89.2	87.4	88.4	90.1			
6 heures ou plus par jour	7.7	10.4	13.7	15.3	15.8	12.6	5.6	8.6	10.8	12.6	11.6	9.9			
n pondérés	2223	2214	2216	2216	2187	11056	1876	1902	1919	2033	2025	9756			
n non pondérés	2201	2246	2316	2349	1944	11056	1753	1916	2079	2203	1805	9756			

Remarque: \*sur un ordinateur, une console, une tablette, un smartphone ou un autre appareil électronique (à l'exception des jeux qui font beaucoup bouger)

Annexe 5a - Temps passé habituellement chaque jour à faire d'autres activités\* sur écran, les jours d'école, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018					HBSC 2014					Total	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15		
Garçons												
0 heure	30.6	14.0	7.7	4.4	3.8	12.2	18.1	9.6	5.6	4.2	13.2	
env. 30 minutes par jour	35.7	38.7	34.6	26.5	23.6	31.8	33.2	31.0	25.9	22.1	29.0	
env. 1 heure par jour	17.7	25.4	26.9	30.1	28.8	25.8	18.0	24.5	26.1	24.3	23.7	
env. 2-3 heures par jour	11.1	14.2	18.8	23.3	26.1	18.7	13.0	16.2	24.9	31.1	22.8	
env. 4-5 heures par jour	3.1	4.8	8.2	9.1	10.5	7.1	4.0	5.5	6.2	12.1	7.5	
6 heures ou plus par jour	1.9	2.9	3.7	6.7	7.2	4.5	1.5	2.5	3.0	6.2	3.8	
n pondérés	1146	1132	1138	1132	1117	5665	963	988	992	1054	5037	
n non pondérés	1110	1111	1147	1126	989	5483	874	1008	1071	915	4830	
Fillles												
0 heure	24.7	13.9	4.6	3.2	1.4	9.6	27.4	17.4	8.9	3.5	12.0	
env. 30 minutes par jour	39.5	35.9	28.9	22.0	17.1	28.7	37.0	28.6	19.3	15.5	27.0	
env. 1 heure par jour	22.3	25.5	28.1	26.4	28.8	26.2	18.0	20.5	22.3	20.8	21.1	
env. 2-3 heures par jour	8.7	17.1	23.4	29.9	32.1	22.2	13.1	18.6	25.8	31.4	25.0	
env. 4-5 heures par jour	2.8	4.8	8.5	10.9	12.0	7.8	3.5	4.7	8.1	15.4	9.7	
6 heures ou plus par jour	2.0	2.9	6.6	7.8	8.6	5.6	1.0	2.7	5.2	8.0	5.2	
n pondérés	1081	1073	1073	1085	1064	5377	915	931	936	991	4763	
n non pondérés	1095	1126	1164	1225	949	5559	887	964	1080	1146	4972	
Total												
0 heure	27.8	14.0	6.2	3.8	2.6	10.9	28.8	17.8	9.3	4.6	12.6	
env. 30 minutes par jour	37.5	37.3	31.8	24.3	20.4	30.3	35.1	29.8	22.7	18.9	28.0	
env. 1 heure par jour	19.9	25.4	27.5	28.3	28.8	26.0	18.0	22.6	24.4	22.6	22.4	
env. 2-3 heures par jour	9.9	15.6	21.0	26.5	29.0	20.4	13.1	17.3	25.4	29.6	23.9	
env. 4-5 heures par jour	3.0	4.8	8.3	9.9	11.2	7.4	3.8	5.1	7.1	12.2	8.5	
6 heures ou plus par jour	1.9	2.9	5.1	7.2	7.9	5.0	1.3	2.6	4.0	6.6	4.5	
n pondérés	2228	2205	2212	2217	2180	11041	1877	1919	1927	2046	9801	
n non pondérés	2205	2237	2311	2351	1938	11042	1754	1933	2088	2217	9802	

Remarque: telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet

Annexe 5b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 4 heures par jour d'école à faire d'autres activités\* sur écran, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018					HBSC 2014					Total
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
Garçons											
moins longtemps	95.0	92.3	88.1	84.3	82.3	88.4	94.5	92.1	90.9	85.4	88.7
4 heures ou plus par jour	5.0	7.7	11.9	15.7	17.7	11.6	5.5	7.9	9.1	14.6	11.3
n pondérés	1146	1132	1138	1132	1117	5665	963	988	992	1054	5037
n non pondérés	1110	1111	1147	1126	989	5483	867	969	1008	1071	4830
Fillles											
moins longtemps	95.2	92.3	84.9	81.4	79.3	86.6	95.5	92.6	86.8	76.5	85.1
4 heures ou plus par jour	4.8	7.7	15.1	18.6	20.7	13.4	4.5	7.4	13.2	23.5	14.9
n pondérés	1081	1073	1073	1085	1064	5377	915	931	936	991	4763
n non pondérés	1095	1126	1164	1225	949	5559	887	964	1080	1146	4972
Total											
moins longtemps	95.1	92.3	86.5	82.9	80.9	87.6	95.0	92.3	88.9	81.1	87.0
4 heures ou plus par jour	4.9	7.7	13.5	17.1	19.1	12.4	5.0	7.7	11.1	18.9	13.0
n pondérés	2228	2205	2212	2217	2180	11041	1877	1919	1927	2046	9801
n non pondérés	2205	2237	2311	2351	1938	11042	1754	1933	2088	2217	9802

Remarque: telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet



Annexe 6a - Temps passé habituellement chaque jour à faire d'autres activités\* sur écran, les jours du week-end, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018					HBSC 2014					Total	
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15		
Garçons												
0 heure	22.8	11.5	7.1	6.1	5.8	20.8	13.2	7.6	5.1	5.3	10.2	
env. 30 minutes par jour	26.0	27.9	22.9	18.1	17.9	24.6	22.9	20.2	16.6	14.2	19.6	
env. 1 heure par jour	21.8	24.3	23.5	22.0	19.9	21.0	22.6	21.6	18.2	16.8	20.0	
env. 2-3 heures par jour	16.1	17.7	21.0	22.5	24.2	20.6	24.8	29.8	31.5	30.9	27.6	
env. 4-5 heures par jour	6.4	8.6	12.4	15.2	14.9	8.5	8.7	12.4	15.4	19.3	13.0	
6 heures ou plus par jour	6.9	10.0	13.1	16.1	17.3	4.5	7.9	8.3	13.1	13.6	9.6	
n pondérés	1142	1130	1140	1128	1118	957	984	992	1053	1038	5025	
n non pondérés	1106	1109	1149	1122	990	862	965	1008	1070	913	4818	
Fillles												
0 heure	20.6	11.9	5.5	4.0	2.8	19.5	12.6	5.5	2.8	2.8	8.4	
env. 30 minutes par jour	30.3	25.1	19.0	14.1	10.4	28.2	22.1	20.1	11.1	11.0	18.3	
env. 1 heure par jour	22.6	24.8	23.5	18.9	20.1	19.8	24.8	18.8	15.5	13.6	18.4	
env. 2-3 heures par jour	15.8	19.9	22.9	26.7	25.9	21.9	24.5	27.9	31.4	29.5	27.1	
env. 4-5 heures par jour	5.8	10.3	15.1	18.1	21.4	6.7	9.7	15.3	19.9	23.0	15.1	
6 heures ou plus par jour	4.8	7.8	14.0	18.2	19.2	3.9	6.3	12.4	19.3	20.0	12.6	
n pondérés	1082	1070	1073	1084	1063	915	930	935	987	990	4756	
n non pondérés	1096	1123	1164	1223	948	887	963	1079	1141	894	4964	
Total												
0 heure	21.7	11.7	6.3	5.1	4.3	20.1	12.9	6.6	4.0	4.1	9.4	
env. 30 minutes par jour	28.1	26.5	21.0	16.2	14.3	26.3	22.5	20.2	14.0	12.6	19.0	
env. 1 heure par jour	22.2	24.6	23.5	20.5	20.0	20.4	23.7	20.3	16.9	15.2	19.2	
env. 2-3 heures par jour	15.9	18.8	21.9	24.5	25.1	21.2	24.6	28.9	31.4	30.2	27.4	
env. 4-5 heures par jour	6.1	9.4	13.7	16.6	18.1	7.6	9.2	13.8	17.6	21.1	14.0	
6 heures ou plus par jour	5.9	9.0	13.6	17.2	18.2	4.2	7.1	10.3	16.1	16.7	11.1	
n pondérés	2224	2200	2214	2212	2180	1872	1914	1927	2040	2028	9781	
n non pondérés	2202	2232	2313	2345	1938	1749	1928	2087	2211	1807	9782	

Remarque: telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet

Annexe 6b - Parts des 11 à 15 ans qui passent au moins 6 heures par jour du week-end à faire d'autres activités\* sur écran, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014 - 2018, en %)

	HBSC 2018					HBSC 2014					Total
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	
Garçons											
moins longtemps	93.1	90.0	86.9	83.9	82.7	95.5	92.1	91.7	86.9	86.4	90.4
6 heures ou plus par jour	6.9	10.0	13.1	16.1	17.3	4.5	7.9	8.3	13.1	13.6	9.6
n pondérés	1142	1130	1140	1128	1118	957	984	992	1053	1038	5025
n non pondérés	1106	1109	1149	1122	990	862	965	1008	1070	913	4818
Fillles											
moins longtemps	95.2	92.2	86.0	81.8	80.8	96.1	93.7	87.6	80.7	80.0	87.4
6 heures ou plus par jour	4.8	7.8	14.0	18.2	19.2	3.9	6.3	12.4	19.3	20.0	12.6
n pondérés	1082	1070	1073	1084	1063	915	930	935	987	990	4756
n non pondérés	1096	1123	1164	1223	948	887	963	1079	1141	894	4964
Total											
moins longtemps	94.1	91.0	86.4	82.8	81.8	95.8	92.9	89.7	83.9	83.3	88.9
6 heures ou plus par jour	5.9	9.0	13.6	17.2	18.2	4.2	7.1	10.3	16.1	16.7	11.1
n pondérés	2224	2200	2214	2212	2180	1872	1914	1927	2040	2028	9781
n non pondérés	2202	2232	2313	2345	1938	1749	1928	2087	2211	1807	9782

Remarque: telles que faire ses devoirs, correspondre par e-mails, aller sur Twitter ou Facebook, tchatter ou surfer sur Internet

*Annexe 7a Associations entre les caractéristiques sociodémographiques et la **durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école**, chez les élèves de 11 à 15 ans – un modèle de régression linéaire multiple (HBSC 2018)*

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ )		
	Coeff. b		IC 95%
Âge <sup>1</sup>			
12 ans	0.805	***	[0.569, 1.041]
13 ans	1.678	***	[1.404, 1.952]
14 ans	2.293	***	[2.015, 2.571]
15 ans	2.529	***	[2.245, 2.812]
Sexe <sup>2</sup> (garçons)	0.502	***	[0.353, 0.652]
Région linguistique <sup>3</sup> (franco- et italophone)	0.367	**	[0.123, 0.610]
Forme de la famille <sup>4</sup> (autre que MPE)	1.139	***	[0.951, 1.327]

**Exemple**

**de lecture:** Chez les élèves de 11 à 15 ans qui vivent en Suisse romande/italienne, la durée habituelle de l'utilisation des écrans les jours d'école est 0.37 heures plus élevée que chez ceux/celles vivant en Suisse alémanique. Autrement dit, les premiers passent chaque jour davantage de temps devant un écran que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:**

b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \*\* =  $p < .01$  ; \*\*\* =  $p < .001$

1) Age : catégorie de référence = 11 ans ; 2) Sexe : catégorie de référence = filles

3) Région linguistique : catégorie de référence = Suisse alémanique ; la région francophone et la région italophone ont été analysées ensemble.

4) Forme de la famille : catégorie de référence = « famille MPE » ; famille « MPE » signifie ici les familles dans lesquelles l'élève vit avec sa mère et son père et éventuellement d'autres personnes (frères, sœurs, grands-parents, etc.) dans le même ménage.

*Annexe7b Associations entre les indicateurs de l'entourage social (famille, parents, ami-e-s) et de l'école et la durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école) – huit modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)*

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Parents «au courant» <sup>1</sup> (14 et 15 ans)		
bas - moyen	1.566 ***	[1.183, 1.949]
Soutien (perçu) de la part de la famille <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
bas - moyen	1.540 ***	[1.304, 1.775]
Soutien (perçu) de la part des ami-e-s <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
bas - moyen	0.149 n.s.	[-0.0326, 0.330]
Stressé-e par le travail scolaire <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
assez - très	0.712 ***	[0.545, 0.879]
Avoir été harcelé-e à l'école (11 à 15 ans)		
au moins 2 ou 3x par mois dans les derniers mois	0.815 ***	[0.489, 1.141]
Avoir harcelé à l'école (11 à 15 ans)		
au moins 2 ou 3x par mois dans les derniers mois	2.215 ***	[1.615, 2.815]
Avoir été cyber-harcelé-e (11 à 15 ans)		
au moins 1 ou 2x dans les derniers mois	1.385 ***	[1.096, 1.674]
Avoir cyber-harcelé (11 à 15 ans)		
au moins 1 ou 2x dans les derniers mois	2.269 ***	[1.814, 2.724]
Faire l'école buissonnière <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	1.287 ***	[0.915, 1.660]
Frapper un-e camarade d'école <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	1.133 ***	[0.780, 1.487]
Menacer un-e camarade d'école <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	1.841 ***	[1.175, 2.506]
Abîmer, casser, détruire <sup>4,5</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	0.817 ***	[0.481, 1.153]

**Exemple**

**de lecture:** Chez les élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent un soutien bas à moyen de la part de leur famille, la durée habituelle de l'utilisation des écrans les jours d'école est 1 heure et demie ( $b=1.54$ ) plus élevée que chez ceux/celles qui perçoivent un soutien élevé. Autrement dit, les premiers passent chaque jour davantage de temps devant un écran que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:** b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \*\*\* =  $p < .001$  ; n.s. = non significatif

1) Parents «au courant» (évalué par les adolescent-e-s) : catégorie de référence = élevé ;

2) Soutien (perçu) de la part de la famille resp. des ami-e-s : catégorie de référence = élevé ;

3) Stress (perçu) lié au travail scolaire : catégorie de référence = pas du tout / un peu ;

4) Faire l'école buissonnière, frapper, menacer, abîmer/casser/détruire : catégorie de référence = jamais dans les 12 derniers mois

5) Par colère ou par plaisir, abîmer, casser, détruire quelque chose qui ne nous appartient pas

Annexe 7c Associations entre *indicateurs de la santé/du bien-être resp. de l'image corporelle et durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école* – onze modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Satisfaction face à la vie sur une échelle graduée de 0 à 10 <sup>1</sup> (11 à 15 ans)		
moyenne (valeurs comprises entre 6 et 7)	0.830 ***	[0.658, 1.001]
basse (valeurs comprises entre 0 et 5)	1.640 ***	[1.382, 1.898]
État de santé autoévalué <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
mauvais - moyen	1.416 ***	[1.178, 1.655]
Maux de tête <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	1.061 ***	[0.834, 1,288]
Maux de ventre <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	1.384 ***	[1.095, 1.672]
Maux de dos <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	1.011 ***	[0.758, 1.263]
Vertiges <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	1.202 ***	[0.919, 1.486]
Difficultés à s'endormir <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.959 ***	[0.783, 1.135]
Fatigue <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.986 ***	[0.834, 1.139]
Ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	1.337 ***	[1.133, 1.541]
Symptômes psychoaffectifs chroniques <sup>4,5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux sur sept symptômes	1.220 ***	[1.064, 1.377]
Image corporelle négative <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
échelle de score graduée de 1 à 4	0.887 **	[0.222, 1.552]
Indice de masse corporelle (estimé) <sup>7</sup> (11 à 15 ans)		
Excès pondéral	1.264 ***	[1.012, 1.517]

**Exemple de lecture:**

Chez les élèves de 11 à 15 ans qui ont des difficultés à s'endormir chroniques, la durée habituelle de l'utilisation des écrans les jours d'école est environ 1 heure ( $b=0.96$ ) plus élevée que chez ceux/celles qui ressentent ce symptôme moins souvent ou jamais. Autrement dit, les premiers passent chaque jour davantage de temps devant un écran que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

Remarques: b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)  
Seuil de significativité : \*\* =  $p < .01$  ; \*\*\* =  $p < .001$

- 1) Satisfaction face à la vie : catégorie de référence = élevée à très élevée (valeurs 8 - 10) ;
- 2) État de santé autoévalué : catégorie de référence = bon à excellent ;
- 3) Symptômes physiques et psychoaffectifs chroniques : catégorie de référence = une fois par semaine, moins souvent ou jamais dans les six derniers mois
- 4) Chronique : plusieurs fois par semaine ou chaque jour durant les 6 derniers mois
- 5) Symptômes psychoaffectifs chroniques : catégorie de référence = 0 ou 1 symptôme sur sept (Symptômes psychoaffectifs: tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère)
- 6) Échelle de score de 1 à 4, où 1= score d'image négative minimal et 4=score d'image négative maximum (voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020).
- 7) Estimation de l'IMC sur la base du poids et de la taille auto-rapportés par les élèves, soit absence de mesures anthropométriques. Classification des valeurs de l'Indice de masse corporelle (IMC) selon les critères de l'OMS adaptés pour les moins de 18 ans (voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020).

Annexe 7d Associations entre les indicateurs des comportements de santé et la **durée quotidienne habituelle (estimée) de l'usage des écrans les jours d'école** – neuf modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école <sup>1</sup> (14 et 15 ans)		
moins de 8 heures par nuit	1.643 ***	[1.371, 1.916]
Consommation d'alcool <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
au moins 1x par semaine	1.725 ***	[1.086, 2.365]
Consommation de tabac <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
au moins 1x par semaine	2.530 ***	[1.895, 3.165]
Consommation de cannabis illégal <sup>3</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 3x dans les 30 derniers jours	1.654 ***	[0.815, 2.493]
Activité physique <sup>4</sup> (11 à 15 ans)		
0 à 6 jours/semaine actifs/ves au moins 60	0.252 *	[0.0442, 0.459]
Consommation de bonbons/chocolat <sup>5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	0.0702 n.s.	[-0.0971, 0.238]
Consommation de cola et autres boissons sucrées <sup>5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	1.555 ***	[1.406, 1.704]
Consommation de chips/frites <sup>5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	1.814 ***	[1.635, 1.993]
Consommation de boissons énergisantes <sup>5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	2.691 ***	[2.364, 3.018]

**Exemple**

**de lecture:** Chez les élèves de 11 à 15 ans qui dorment moins de 8 heures par nuit, la durée habituelle de l'utilisation des écrans les jours d'école est 1.64 heures plus élevée que chez ceux/celles qui dorment plus longtemps. Autrement dit, les premiers passent chaque jour davantage de temps devant un écran que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:**

b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \* =  $p < .05$  ; \*\*\* =  $p < .001$  ; n.s. = non significatif

1) Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école : catégorie de référence = 8 heures ou plus (suivi de la recommandation en matière de durée de sommeil ; voir rapport Ambord et al., 2020)

2) Consommation d'alcool et consommation de tabac : catégorie de référence = moins d'une fois par semaine ou jamais.

3) Consommation de cannabis illégal : catégorie de référence = 0, 1 ou 2 fois dans les 30 derniers jours

4) Activité physique : 7 jours sur les 7 derniers jours actifs/ves au moins 60 minutes par jour (suivi de la recommandation en matière d'activité physique ; voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020)

5) Consommation de bonbons/chocolat, cola/autres boissons sucrées, chips/frites, boissons énergisantes : catégorie de référence = jamais ou au maximum une fois par semaine.

Annexe 8a Fréquence des contacts en ligne chez les 11 à 15 ans, selon le groupe d'interlocuteurs/trices et tous interlocuteurs/trices confondus, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

ami-e-s proches	Garçons						Filles						Total					
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total
	ne sais pas ou ne me concerne pas	17.1	8.3	3.3	2.7	1.9	6.7	15.1	7.4	2.8	2.0	1.5	5.8	16.1	7.9	3.1	2.4	1.7
presque toute la journée	5.6	7.0	10.2	10.9	12.3	9.2	4.9	8.1	13.4	15.7	16.1	11.6	5.3	7.6	11.7	13.3	14.2	10.4
plusieurs fois par jour	16.5	26.0	32.6	35.3	38.5	29.7	20.1	33.7	41.0	45.3	50.3	38.1	18.2	29.8	36.7	40.2	44.3	33.8
chaque jour (1x) ou presque	20.9	28.1	29.7	32.9	31.7	28.6	27.9	28.9	30.0	26.4	24.1	27.5	24.3	28.5	29.9	29.7	28.0	28.1
au moins une fois par semaine mais pas chaque jour	17.7	16.3	17.3	13.3	11.6	15.2	15.8	13.4	9.0	8.2	6.5	10.6	16.8	14.9	13.2	10.8	9.1	13.0
jamais ou presque jamais	22.2	14.3	6.9	4.9	3.9	10.5	16.2	8.4	3.8	2.4	1.6	6.5	19.3	11.4	5.4	3.7	2.8	8.5
n pondérés	1145	1132	1132	1131	1119	5659	1081	1067	1075	1084	1066	5373	2227	2199	2208	2215	2185	11032
n non pondérés	1109	1111	1141	1125	991	5477	1095	1120	1166	1223	951	5555	2204	2231	2307	2348	1942	11032
ami-e-s d'un groupe plus large	22.7	10.7	5.1	4.7	3.7	9.4	22.0	10.3	4.9	4.4	3.3	9.0	22.3	10.5	5.0	4.6	3.5	9.2
presque toute la journée	4.9	4.6	6.2	4.1	4.1	4.7	3.2	3.2	4.4	3.9	3.9	3.7	4.1	3.9	5.3	4.0	4.0	4.2
plusieurs fois par jour	11.8	19.0	17.9	21.5	20.1	18.0	12.1	16.6	20.6	17.7	17.7	17.0	12.0	17.8	19.2	19.6	19.0	17.5
chaque jour (1x) ou presque	14.5	21.6	30.9	29.7	33.8	26.1	16.6	25.8	29.7	32.6	36.7	28.3	15.5	23.6	30.3	31.1	35.3	27.2
au moins une fois par semaine mais pas chaque jour	17.3	23.8	26.7	29.0	28.3	25.0	21.6	25.4	28.5	28.3	28.4	26.5	19.4	24.6	27.6	28.7	28.3	25.7
jamais ou presque jamais	28.9	20.3	13.3	10.9	10.1	16.7	24.5	18.7	11.8	13.1	9.9	15.6	26.7	19.5	12.6	12.0	10.0	16.2
n pondérés	1123	1117	1111	1112	1111	5574	1057	1061	1063	1076	1061	5319	2180	2178	2175	2188	2172	10894
n non pondérés	1088	1096	1120	1106	984	5394	1070	1114	1153	1215	947	5499	2158	2210	2273	2321	1931	10893
ami-e-s connu-e-s par Internet	43.2	34.3	28.2	22.4	22.4	30.1	52.0	41.6	32.1	29.9	25.5	36.2	47.5	37.8	30.1	26.0	23.9	33.1
ne sais pas ou ne me concerne pas	2.2	2.5	2.4	2.1	2.0	2.4	1.4	1.5	2.7	2.1	2.2	2.0	1.8	2.0	2.5	2.1	2.6	2.2
presque toute la journée	2.1	2.5	5.7	6.4	6.9	4.7	1.9	2.9	5.1	5.9	6.9	4.5	2.0	2.7	5.4	6.1	6.9	4.6
plusieurs fois par jour	2.7	4.4	7.4	9.2	9.6	6.6	2.2	5.2	7.6	8.9	11.6	7.1	2.5	4.8	7.5	9.1	10.6	6.9
chaque jour (1x) ou presque	6.1	10.2	12.4	17.0	15.4	12.2	4.6	9.4	13.0	14.2	17.4	11.7	5.4	9.8	12.7	15.6	16.4	12.0
au moins une fois par semaine mais pas chaque jour	43.7	46.2	44.0	43.0	42.7	43.9	38.0	39.4	39.4	39.0	36.4	38.4	40.9	42.9	41.8	41.0	39.6	41.2
jamais ou presque jamais	1127	1123	1120	1124	1107	5602	1059	1063	1061	1076	1063	5322	2186	2186	2182	2200	2170	10924
n pondérés	1092	1102	1129	1118	981	5422	1072	1116	1151	1214	948	5501	2164	2218	2280	2332	1929	10923
n non pondérés	20.5	9.6	3.6	4.3	3.2	8.3	16.6	8.1	3.9	2.4	1.8	6.5	18.6	8.9	3.7	3.4	2.5	7.4
ne sais pas ou ne me concerne pas	5.6	5.9	7.7	6.8	5.8	6.3	5.6	4.6	5.2	5.3	4.7	5.1	5.6	5.2	6.4	6.0	5.3	5.7
presque toute la journée	12.3	16.4	22.4	19.7	15.0	17.2	14.4	19.8	17.3	16.9	16.3	16.9	13.3	18.0	19.9	18.3	15.6	17.0
plusieurs fois par jour	17.5	22.1	24.9	25.1	27.7	23.4	19.6	23.3	27.3	27.5	29.1	25.4	18.6	22.7	26.1	26.2	28.3	24.4
chaque jour (1x) ou presque	21.0	24.5	29.1	28.4	31.3	26.8	23.1	27.1	30.6	34.7	33.3	29.8	22.0	25.8	29.8	31.5	32.3	28.3
au moins une fois par semaine mais pas chaque jour	23.1	21.5	12.3	15.8	17.0	17.9	20.7	17.2	15.7	13.3	14.9	16.4	22.0	19.4	14.0	14.6	16.0	17.2
jamais ou presque jamais	1136	1124	1128	1127	1114	5629	1067	1065	1070	1080	1068	5350	2202	2189	2198	2207	2182	10979
n pondérés	1100	1103	1137	1121	987	5448	1080	1118	1160	1219	953	5530	2180	2221	2297	2340	1940	10978
n non pondérés	14.1	4.8	1.1	1.9	1.1	4.6	11.7	5.4	2.0	1.0	0.6	4.1	12.9	5.1	1.5	1.4	0.9	4.4
ne sais pas ou ne me concerne pas	15.9	9.9	2.7	2.1	1.2	6.4	11.3	5.9	2.1	1.3	0.3	4.2	13.7	7.9	2.4	1.7	0.8	5.3
jamais ou presque jamais	15.6	12.9	10.3	7.6	6.8	10.7	13.8	9.6	5.9	4.5	4.1	7.6	14.7	11.3	8.2	6.1	5.5	9.2
au moins une fois par semaine mais pas chaque jour	21.3	25.9	27.7	28.3	28.2	26.2	27.0	26.5	25.2	23.0	20.1	24.4	24.0	26.2	26.5	25.7	24.2	25.3
chaque jour (1x) ou presque	21.1	32.4	40.8	42.4	44.3	36.1	25.0	40.2	46.4	49.2	54.4	43.0	23.0	36.2	43.5	45.7	49.2	39.5
plusieurs fois par jour	11.9	14.1	17.5	17.8	18.5	15.9	11.4	12.4	18.4	21.0	20.5	16.7	11.7	13.3	13.3	19.4	19.4	16.3
chaque jour (1x) ou presque	1149	1136	1137	1131	1119	5672	1084	1073	1075	1084	1068	5384	2234	2209	2212	2215	2187	11056
n pondérés	1113	1115	1146	1125	991	5490	1098	1126	1166	1223	953	5566	2211	2241	2312	2348	1944	11056
n non pondérés																		

Annexe 8b - Parts des 11 à 15 ans qui ont des contacts en ligne intensifs (presque toute la journée), selon le groupe d'interlocuteurs/trices confondus, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

	Garçons										Filles					Total		
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total						
	ami-e-s proches	94.4	93.0	89.8	89.1	87.7	90.8	95.1	91.9	86.6	84.3	83.9	88.4	94.7	92.4		88.3	86.7
moins fréquemment ou jamais ou ne me concerne pas	5.6	7.0	10.2	10.9	12.3	9.2	4.9	8.1	13.4	15.7	16.1	11.6	5.3	7.6	11.7	13.3	14.2	10.4
a des contacts intensifs avec ces interlocuteurs/trices	1145	1132	1132	1131	1119	5659	1081	1067	1075	1084	1066	5373	2227	2199	2208	2215	2185	2185
n pondérés	1109	1111	1141	1125	991	5477	1095	1120	1166	1223	951	5555	2204	2231	2307	2348	1942	11032
ami-e-s d'un groupe plus large	95.1	95.4	93.8	95.9	95.9	95.3	96.8	96.8	95.6	96.1	96.1	96.3	95.9	96.1	94.7	96.0	96.0	95.8
me concerne pas	4.9	4.6	6.2	4.1	4.1	4.7	3.2	3.2	4.4	3.9	3.9	3.7	4.1	3.9	5.3	4.0	4.0	4.2
a des contacts intensifs avec ces interlocuteurs/trices	1123	1117	1111	1112	1111	5574	1057	1061	1063	1076	1061	5319	2180	2178	2175	2188	2172	10894
n pondérés	1088	1096	1120	1106	984	5394	1070	1114	1153	1215	947	5499	2158	2210	2273	2321	1931	10893
ami-e-s connu-e-s par Internet	97.8	97.5	97.6	97.9	97.0	97.6	98.6	98.5	97.3	97.9	97.8	98.0	98.2	98.0	97.5	97.9	97.4	97.8
me concerne pas	2.2	2.5	2.4	2.1	3.0	2.4	1.4	1.5	2.7	2.1	2.2	2.0	1.8	2.0	2.5	2.1	2.6	2.2
a des contacts intensifs avec ces interlocuteurs/trices	1127	1123	1120	1124	1107	5602	1059	1063	1061	1076	1063	5322	2186	2186	2182	2200	2170	10924
n pondérés	1092	1102	1129	1118	981	5422	1072	1116	1151	1214	948	5501	2164	2218	2280	2332	1929	10923
autres personnes*	94.4	94.1	92.3	93.2	94.2	93.7	94.4	95.4	94.8	94.7	95.3	94.9	94.4	94.8	93.6	94.0	94.7	94.3
me concerne pas	5.6	5.9	7.7	6.8	5.8	6.3	5.6	4.6	5.2	5.3	4.7	5.1	5.6	5.2	6.4	6.0	5.3	5.7
a des contacts intensifs avec ces interlocuteurs/trices	1136	1124	1128	1127	1114	5629	1067	1065	1070	1080	1068	5350	2202	2189	2198	2207	2182	10979
n pondérés	1100	1103	1137	1121	987	5448	1080	1118	1160	1219	953	5530	2180	2221	2297	2340	1940	10978
tous interlocuteurs/trices confondus	88.1	85.9	82.5	82.2	81.5	84.1	88.6	87.6	81.6	79.0	79.5	83.3	88.3	86.7	82.1	80.6	80.6	83.7
me concerne pas	11.9	14.1	17.5	17.8	18.5	15.9	11.4	12.4	18.4	21.0	20.5	16.7	11.7	13.3	17.9	19.4	19.4	16.3
a des contacts intensifs avec ces interlocuteurs/trices	1149	1136	1137	1131	1119	5672	1084	1073	1075	1084	1068	5384	2234	2209	2212	2215	2187	11056
n pondérés	1113	1115	1146	1125	991	5490	1098	1126	1166	1223	953	5566	2211	2241	2312	2348	1944	11056



Annexe 9 - Préférer parler de ses secrets, sentiments, soucis en ligne plutôt qu'en personne et indice POSI\*, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

	Garçons										Filles										Total								
	11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		Total		11 ans		12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		Total						
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	Total	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	Total	n	%					
Je parle plus facilement de mes secrets sur Internet qu'en personne	pas du tout d'accord		566	55.4	472	42.7	42.7	43.2	48.8	48.8	48.8	61.9	54.3	47.3	43.0	38.8	48.6	59.3	54.8	47.3	42.8	41.0	48.7	59.3	54.8	47.3	42.8	41.0	
	pas d'accord		198	18.6	24.9	26.4	25.3	23.1	23.1	23.8	23.1	19.8	24.0	26.6	27.9	28.3	25.5	19.8	21.2	25.7	27.1	26.8	24.3	19.8	21.2	25.7	27.1	26.8	
	ni d'accord, ni pas d'accord		121	11.6	13.8	15.1	17.5	14.1	14.1	14.1	14.1	9.5	11.3	14.3	16.2	15.8	13.6	9.5	10.8	11.4	14.0	15.6	16.7	10.8	11.4	14.0	15.6	16.7	
	d'accord		81	10.9	12.0	12.6	10.9	11.0	11.0	11.0	11.0	7.1	9.4	8.7	10.4	14.2	10.0	7.6	7.6	10.2	14.2	10.4	11.5	12.5	7.6	10.2	14.2	10.4	
	tout à fait d'accord		3.4	3.4	2.1	3.3	3.1	3.0	3.0	3.0	3.0	1.7	1.1	3.1	2.5	2.9	2.3	1.7	2.6	2.3	2.6	2.9	3.0	2.6	2.3	2.6	2.9	3.0	
Je parle plus facilement de mes sentiments sur Internet qu'en personne	n pondérés		948	1044	1107	1089	1088	5277	5277	5277	923	998	1039	1064	1055	5079	1871	2042	2147	2153	2143	2143	10356	1871	2042	2147	2153	2143	
	n non pondérés		918	1025	1116	1083	964	5106	5106	5106	935	1047	1127	1201	1051	5251	1853	2072	2243	2284	1905	1905	10357	1853	2072	2243	2284	1905	
	pas du tout d'accord		542	46.5	40.9	36.2	36.0	42.4	42.4	42.4	42.4	54.7	45.2	38.8	30.9	29.3	39.3	54.4	45.9	39.9	33.6	32.7	40.9	54.4	45.9	39.9	33.6	32.7	
	pas d'accord		21.4	23.7	23.1	24.1	26.6	23.8	23.8	23.8	23.8	22.5	23.1	22.2	27.2	26.1	24.3	22.0	22.0	23.4	22.7	25.6	26.3	22.0	22.0	23.4	22.7	25.6	26.3
	ni d'accord, ni pas d'accord		10.8	13.1	15.5	15.9	16.4	14.5	14.5	14.5	14.5	11.8	14.2	14.8	16.1	14.6	14.4	11.3	11.3	13.7	15.2	16.0	15.5	11.3	11.3	13.7	15.2	16.0	15.5
Je parle plus facilement de mes soucis sur Internet qu'en personne	d'accord		103	11.5	17.1	19.3	16.7	15.1	15.1	15.1	7.8	13.9	18.2	19.9	24.4	17.1	7.8	9.1	12.7	17.7	19.6	20.5	16.1	9.1	12.7	17.7	19.6	20.5	
	tout à fait d'accord		3.3	5.2	3.3	4.4	4.3	4.1	4.1	4.1	3.2	3.5	6.0	5.9	5.6	4.9	3.2	3.2	4.4	4.4	5.2	4.9	4.5	3.2	4.4	4.4	5.2	4.9	
	n pondérés		944	1040	1105	1085	1087	5261	5261	5261	921	999	1034	1063	1052	5069	1865	2039	2139	2148	2148	2140	10331	1865	2039	2139	2148	2140	
	n non pondérés		914	1021	1114	1079	963	5091	5091	5091	933	1048	1121	1200	939	5241	1847	2069	2235	2279	1902	1902	10332	1847	2069	2235	2279	1902	
	pas du tout d'accord		562	51.5	44.7	38.6	39.1	45.7	45.7	45.7	58.4	49.4	43.9	38.3	32.4	44.0	57.3	50.4	44.3	38.4	38.4	35.8	44.9	57.3	50.4	44.3	38.4	35.8	
forte préférence pour les interactions sociales en ligne*	pas d'accord		21.9	21.2	26.8	29.0	28.3	25.6	25.6	25.6	21.0	26.6	26.2	29.8	31.5	27.2	21.5	23.9	26.5	29.4	29.9	26.4	21.5	23.9	26.5	29.4	29.9	26.4	
	ni d'accord, ni pas d'accord		12.5	14.1	14.1	16.6	18.0	15.1	15.1	15.1	11.6	12.6	13.4	14.7	15.3	13.6	12.0	12.0	13.4	13.8	15.7	16.7	14.4	12.0	13.4	13.8	15.7	16.7	
	d'accord		6.7	9.2	11.7	12.7	11.8	10.5	10.5	10.5	6.6	9.6	12.4	13.5	16.0	11.8	6.7	9.4	12.0	13.1	13.1	13.8	11.1	6.7	9.4	12.0	13.1	13.8	
	tout à fait d'accord		2.6	3.9	2.7	3.1	2.8	3.0	3.0	3.0	2.5	1.8	4.1	3.7	4.8	3.4	2.5	2.9	3.4	3.4	3.4	3.8	3.2	2.5	2.9	3.4	3.4	3.8	
	n pondérés		942	1037	1107	1086	1085	5257	5257	5257	922	1086	1036	1065	1054	5072	1864	2033	2143	2151	2138	2138	10329	1864	2033	2143	2151	2138	
Remarques: *Echelle "Préférence for online social interactions": avoir une forte préférence pour les interactions sociales en ligne correspond à au moins 4 points sur une échelle graduée de 1 à 5; les élèves ayant répondu "ne sais pas ou ne me concerne pas" 4 fois aux questions sur la fréquence des contacts en ligne sont exclus-e-s des analyses.	n non pondérés		912	1018	1116	1080	961	5087	5087	934	1045	1123	1202	940	5244	1846	2063	2239	2282	1901	1901	10331	1846	2063	2239	2282	1901		
	non		95.5	93.2	93.8	92.2	92.1	93.3	93.3	93.3	96.0	94.7	92.0	91.1	88.4	92.3	95.8	93.9	92.9	91.6	90.3	92.8	95.8	93.9	92.9	91.6	90.3		
	oui		4.5	6.8	6.2	7.8	7.9	6.7	6.7	6.7	4.0	5.3	8.0	8.9	11.6	7.7	4.2	6.1	7.1	8.4	9.7	7.2	4.2	6.1	7.1	8.4	9.7	7.2	
	n pondérés		942	1035	1102	1081	1084	5244	5244	5244	919	1084	1061	1050	1050	5055	1860	2027	2135	2142	2134	2134	10299	1860	2027	2135	2142	2134	
	n non pondérés		912	1016	1111	1075	960	5074	5074	5074	930	1041	1120	1198	937	5226	1842	2057	2231	2273	1897	1897	10300	1842	2057	2231	2273	1897	



Annexe 11 - Score moyen (et autres paramètres) sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018)

	Garçons										Filles										Total			
	Moyenne	Ecart-type	MIN	MAX	Percentile 25	Médiane	Percentile 75	n pondérés	Moyenne	Ecart-type	MIN	MAX	Percentile 25	Médiane	Percentile 75	n pondérés	Moyenne	Ecart-type	MIN	MAX	Percentile 25	Médiane	Percentile 75	n pondérés
11 ans	1.37	1.83	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	878	1.29	1.68	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	844	1.33	1.76	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	1722
12 ans	1.42	1.73	0.00	8.00	0.00	1.00	2.00	979	1.63	1.79	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	948	1.52	1.77	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	1927
13 ans	1.55	1.78	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	1052	2.01	1.97	0.00	9.00	0.00	2.00	3.00	995	1.77	1.89	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	2047
14 ans	1.55	1.75	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	1044	2.15	1.96	0.00	9.00	1.00	2.00	3.00	1033	1.85	1.88	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	2077
15 ans	1.45	1.77	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	1041	2.05	1.78	0.00	9.00	1.00	2.00	3.00	1021	1.75	1.80	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	2062
Total	1.47	1.77	0.00	9.00	0.00	1.00	2.00	4993	1.85	1.87	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	4842	1.66	1.83	0.00	9.00	0.00	1.00	3.00	9835

Remarques: Selon échelle '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 aux questions sur la fréquence des contacts en ligne sont exclus-e-s des analyses."

Annexe 12a Associations entre les *caractéristiques sociodémographiques* et **le score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale'** (graduée de 0 à 9), chez les élèves de 11 à 15 ans – un modèle de régression linéaire multiple (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ )		
	Coeff. b		IC 95%
Âge <sup>1</sup>			
12 ans	0.202	**	[0.0820, 0.322]
13 ans	0.451	***	[0.322, 0.580]
14 ans	0.528	***	[0.396, 0.661]
15 ans	0.444	***	[0.304, 0.583]
Sexe <sup>2</sup> (garçons)	-0.387	***	[-0.466, -0.307]
Région linguistique <sup>3</sup> (franco- et italophone)	0.539	***	[0.437, 0.641]
Forme de la famille <sup>4</sup> (autre que MPE)	0.297	***	[0.202, 0.392]

**Exemple**

**de lecture:** Les élèves de 11 à 15 ans qui vivent en Suisse romande/italienne ont un demi-point ( $b=0.54$ ) de plus sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' que ceux/celles qui vivent en Suisse alémanique. Autrement dit, les premiers ont un score plus élevé que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:**  $b$  = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité \*\* =  $p < .01$  ; \*\*\* =  $p < .001$

1) Âge : catégorie de référence = 11 ans ; 2) Sexe : catégorie de référence = filles

3) Région linguistique : catégorie de référence = Suisse alémanique ; la région francophone et la région italophone ont été analysées ensemble.

4) Forme de la famille : catégorie de référence = « famille MPE » ; famille « MPE » signifie ici les familles dans lesquelles l'élève vit avec sa mère et son père et éventuellement d'autres personnes (frères, sœurs, grands-parents, etc.) dans le même ménage.

Annexe 12b Associations entre les indicateurs de l'entourage social (famille, parents, ami-e-s) et de l'école et le score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) – huit modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Parents «au courant» <sup>1</sup> (14 et 15 ans)		
bas - moyen	1.005 ***	[0.840, 1.171]
Soutien (perçu) de la part de la famille <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
bas - moyen	0.954 ***	[0.831, 1.076]
Soutien (perçu) de la part des ami-e-s <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
bas - moyen	0.323 ***	[0.226, 0.421]
Stressé-e par le travail scolaire <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
assez - très	0.752 ***	[0.666, 0.837]
Avoir été harcelé-e à l'école (11 à 15 ans)		
au moins 2 ou 3x par mois dans les derniers mois	0.626 ***	[0.453, 0.799]
Avoir harcelé à l'école (11 à 15 ans)		
au moins 2 ou 3x par mois dans les derniers mois	1.468 ***	[1.207, 1.730]
Avoir été cyber-harcelé-e (11 à 15 ans)		
au moins 1 ou 2x dans les derniers mois	1.246 ***	[1.096, 1.397]
Avoir cyber-harcelé (11 à 15 ans)		
au moins 1 ou 2x dans les derniers mois	1.633 ***	[1.413, 1.853]
Faire l'école buissonnière <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	0.668 ***	[0.505, 0.830]
Frapper un-e camarade d'école <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	0.571 ***	[0.403, 0.740]
Menacer un-e camarade d'école <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	1.216 ***	[0.873, 1.559]
Abîmer, casser, détruire <sup>4,5</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 1x dans les 12 derniers mois	0.847 ***	[0.668, 1.026]

**Exemple**

**de lecture:** Les élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent un soutien bas à moyen de la part de leur famille ont env. 1 point ( $b=0.95$ ) de plus sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' que ceux/celles qui perçoivent un soutien élevé. Autrement dit, les premiers ont un score plus élevé que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

**Remarques:**

b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ;  
IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \*\*\* =  $p < .001$

1) Parents «au courant» (évalué par les adolescent-e-s) : catégorie de référence = élevé ;

2) Soutien (perçu) de la part de la famille resp. des ami-e-s : catégorie de référence = élevé ;

3) Stress (perçu) lié au travail scolaire : catégorie de référence = pas du tout / un peu ;

4) Faire l'école buissonnière, frapper, menacer, abîmer/casser/détruire : catégorie de référence = jamais dans les 12 derniers mois

5) Par colère ou par plaisir, abîmer, casser, détruire quelque chose qui ne nous appartient pas

Annexe 12c Associations entre les indicateurs de la santé et du bien-être resp. de l'image du corps et le score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' (graduée de 0 à 9) – onze modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Satisfaction face à la vie sur une échelle graduée de 0 à 10 <sup>1</sup> (11 à 15 ans)		
moyenne (valeurs comprises entre 6 et 7)	0.639 ***	[0.555, 0.724]
basse (valeurs comprises entre 0 et 5)	1.199 ***	[1.079, 1.320]
État de santé autoévalué <sup>2</sup> (11 à 15 ans)		
mauvais - moyen	0.954 ***	[0.821, 1.087]
Maux de tête <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.725 ***	[0.611, 0.838]
Maux de ventre <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.947 ***	[0.808, 1.086]
Maux de dos <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.671 ***	[0.549, 0.793]
Vertiges <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.777 ***	[0.620, 0.935]
Difficultés à s'endormir <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.834 ***	[0.747, 0.922]
Fatigue <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.785 ***	[0.708, 0.862]
Ne pas pouvoir dormir toute la nuit sans se réveiller <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
Chroniques	0.793 ***	[0.688, 0.898]
Symptômes psychoaffectifs chroniques <sup>4 5</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux sur sept symptômes	1.085 ***	[1.004, 1.165]
Image corporelle négative <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
échelle de score graduée de 1 à 4	0.505 ***	[0.224, 0.787]

## Exemple

de lecture: Les élèves de 11 à 15 ans qui ont de multiples symptômes psychoaffectifs chroniques ont env. 1 point (b=1.1) de plus sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' que ceux/celles qui n'en ont pas. Autrement dit, les premiers ont plus élevé que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

## Remarques:

b = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \* =  $p < .05$  ; \*\* =  $p < .01$  ; \*\*\* =  $p < .001$  ; n.s. = non significatif

1) Satisfaction face à la vie : catégorie de référence = élevée à très élevée (valeurs 8 - 10) ;

2) État de santé autoévalué : catégorie de référence = bon à excellent ;

3) Symptômes physiques et psychoaffectifs chroniques : catégorie de référence = une fois par semaine, moins souvent ou jamais dans les six derniers mois

4) Chronique : plusieurs fois par semaine ou chaque jour durant les 6 derniers mois

5) Symptômes psychoaffectifs chroniques : catégorie de référence = 0 ou 1 symptôme sur sept (Symptômes psychoaffectifs: tristesse, mauvaise humeur/agacement, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, anxiété/inquiétude, être fâché-e/en colère)

6) Échelle de score de 1 à 4, où 1= score d'image négative minimal et 4=score d'image négative maximum (voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020).

Annexe 12d Associations entre les *indicateurs des comportements de santé* et **le score sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale'** (graduée de 0 à 9) – neuf modèles de régression linéaire, sous contrôle de l'âge et du sexe (HBSC 2018)

	11 à 15 ans ( $n_{max}=11'121$ ) resp. 14 et 15 ans ( $n_{max}=4'305$ )	
	Coeff. b	IC 95%
Durée habituelle de l'utilisation des écrans les jours d'école <sup>1</sup> (11 à 15 ans)		
Échelle de 0 à 21 heures par jour	0.154 ***	[0.143, 0.165]
Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école <sup>2</sup> (14 et 15 ans)		
moins de 8 heures par nuit	0.471 ***	[0.343, 0.599]
Consommation d'alcool <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
au moins 1x par semaine	0.680 ***	[0.379, 0.981]
Consommation de tabac <sup>3</sup> (11 à 15 ans)		
au moins 1x par semaine	1.095 ***	[0.815, 1.376]
Consommation de cannabis illégal <sup>4</sup> (14 et 15 ans)		
au moins 3x dans les 30 derniers jours	0.551 **	[0.166, 0.935]
Activité physique <sup>5</sup> (11 à 15 ans)		
0 à 6 jours/semaine actifs/ves au moins 60	0.230 ***	[0.121, 0.340]
Consommation de bonbons/chocolat <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	0.100 *	[0.0157, 0.185]
Consommation de cola et autres boissons sucrées <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	0.438 ***	[0.361, 0.515]
Consommation de chips/frites <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	0.653 ***	[0.566, 0.739]
Consommation de boissons énergisantes <sup>6</sup> (11 à 15 ans)		
au moins deux fois par semaine	0.941 ***	[0.798, 1.085]

## Exemple

## de lecture:

Les élèves de 11 à 15 ans qui consomment du tabac au moins une fois par semaine ont env. 1 point ( $b=1.1$ ) de plus sur l'échelle 'The Social Media Disorder Scale' que ceux/celles qui en consomment moins souvent ou jamais. Autrement dit, les premiers ont un score plus élevé que les seconds, indépendamment de leur sexe et de leur âge.

## Remarques:

$b$  = coefficient de régression non standardisé (considéré ici comme coefficient d'association) ; IC 95% = intervalle de confiance à 95% (calculé en tenant compte de l'effet de l'échantillonnage par grappes)

Seuil de significativité : \* =  $p < .05$  ; \*\* =  $p < .01$  ; \*\*\* =  $p < .001$

1) Durant le temps libre

2) Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école : catégorie de référence = 8 heures ou plus (suivi de la recommandation en matière de durée de sommeil ; voir rapport Ambord et al., 2020)

3) Consommation d'alcool et consommation de tabac : catégorie de référence = moins d'une fois par semaine ou jamais.

4) Consommation de cannabis illégal : catégorie de référence = 0, 1 ou 2 fois dans les 30 derniers jours

5) Activité physique : 7 jours sur les 7 derniers jours actifs/ves au moins 60 minutes par jour (suivi de la recommandation en matière d'activité physique ; voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020)

6) Consommation de bonbons/chocolat, cola/autres boissons sucrées, chips/frites, boissons énergisantes : catégorie de référence = jamais ou au maximum une fois par semaine.

Annexe 13a - Fréquence du harcèlement 'traditionnel' subi resp. commis à l'école, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

harcèlement subi	Garçons										Filles					Total			
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans		14 ans	15 ans	Total
	pas dans les derniers mois	75.9	80.1	83.0	85.2	88.6	82.5	77.3	78.8	80.3	82.1	82.5	80.2	76.6	79.5		81.7	83.7	85.6
c'est arrivé 1 ou 2 fois	16.1	13.1	12.1	9.7	7.5	11.7	14.5	13.5	13.6	11.6	11.2	12.9	15.3	13.3	12.8	10.6	9.3	12.3	
2 ou 3 fois par mois	3.2	2.7	1.7	1.9	1.7	2.2	2.9	2.0	2.2	1.8	2.4	2.3	3.0	2.4	2.0	1.8	2.1	2.3	
environ une fois par semaine	2.3	1.5	1.5	1.5	1.0	1.6	2.0	2.7	1.1	2.0	1.6	1.9	2.2	2.1	1.3	1.9	1.3	1.7	
plusieurs fois par semaine	2.5	2.6	1.7	1.7	1.2	2.0	3.3	2.9	2.7	2.5	2.3	2.7	2.9	2.7	2.2	2.1	1.8	2.3	
n pondérés	1143	1142	1135	1127	1114	5662	1084	1077	1073	1084	1065	5383	2227	2219	2209	2211	2179	11044	
n non pondérés	1107	1121	1144	1121	987	5480	1098	1130	1164	1223	950	5565	2205	2251	2308	2344	1937	11045	
harcèlement commis	79.8	79.5	80.1	80.5	80.0	80.0	90.3	89.4	90.1	90.3	90.2	90.0	84.9	84.3	85.0	85.3	85.0	84.9	
pas dans les derniers mois	16.5	17.1	16.6	15.0	15.6	16.1	8.3	9.0	7.9	8.3	8.0	8.3	12.5	13.2	12.3	11.7	11.9	12.3	
c'est arrivé 1 ou 2 fois	2.3	1.1	1.7	2.6	1.7	1.9	0.5	0.4	1.1	0.7	1.2	0.8	1.4	0.8	1.4	1.6	1.4	1.3	
2 ou 3 fois par mois	0.5	1.4	0.8	0.7	1.2	0.9	0.4	0.8	0.7	0.2	0.2	0.5	0.5	1.1	0.7	0.5	0.7	0.7	
environ une fois par semaine	0.9	0.9	0.9	1.2	1.5	1.1	0.5	0.4	0.3	0.5	0.4	0.4	0.7	0.6	0.6	0.9	1.0	0.7	
plusieurs fois par semaine	1144	1140	1139	1127	1115	5666	1088	1076	1076	1084	1065	5389	2232	2216	2215	2211	2180	11054	
n pondérés	1108	1119	1148	1121	988	5484	1102	1129	1167	1223	950	5571	2210	2248	2315	2344	1938	11055	

Annexe 13b - Fréquence du harcèlement 'traditionnel' subi et commis à l'école (3 catégories), chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

harcèlement subi	Garçons										Filles					Total			
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans		14 ans	15 ans	Total
	Jamais dans les derniers mois	75.9	80.1	83.0	85.2	88.6	82.5	77.3	78.8	80.3	82.1	82.5	80.2	76.6	79.5		81.7	83.7	85.6
1 ou 2 fois dans les derniers mois	16.1	13.1	12.1	9.7	7.5	11.7	14.5	13.5	13.6	11.6	11.2	12.9	15.3	13.3	12.8	10.6	9.3	12.3	
au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois	8.0	6.8	5.0	5.1	4.0	5.8	8.2	7.6	6.1	6.3	6.3	6.9	8.1	7.2	5.5	5.7	5.1	6.3	
n pondérés	1143	1142	1135	1127	1114	5662	1084	1077	1073	1084	1065	5383	2227	2219	2209	2211	2179	11044	
n non pondérés	1107	1121	1144	1121	987	5480	1098	1130	1164	1223	950	5565	2205	2251	2308	2344	1937	11045	
harcèlement commis	79.8	79.5	80.1	80.5	80.0	80.0	90.3	89.4	90.1	90.3	90.2	90.0	84.9	84.3	85.0	85.3	85.0	84.9	
Jamais dans les derniers mois	16.5	17.1	16.6	15.0	15.6	16.1	8.3	9.0	7.9	8.3	8.0	8.3	12.5	13.2	12.3	11.7	11.9	12.3	
1 ou 2 fois dans les derniers mois	3.7	3.4	3.3	4.5	4.5	3.9	1.4	1.6	2.1	1.4	1.8	1.6	2.6	2.5	2.7	3.0	3.2	2.8	
au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois	1144	1140	1139	1127	1115	5666	1088	1076	1076	1084	1065	5389	2232	2216	2215	2211	2180	11054	
n pondérés	1108	1119	1148	1121	988	5484	1102	1129	1167	1223	950	5571	2210	2248	2315	2344	1938	11055	



Annexe 14a - Fréquence du cyber-harcèlement subi et commis, chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

cyber- harcèlement subi	Garçons					Filles					Total							
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total
	pas dans les derniers mois c'est arrivé 1 ou 2 fois 2 ou 3 fois par mois environ une fois par semaine plusieurs fois par semaine n pondérées 1140 1143 1136 1124 1111 5654	92.6	94.3	94.6	92.6	94.2	93.6	91.2	89.3	88.8	86.5	86.6	88.5	91.9	91.9	91.8	89.6	90.5
cyber-harcèlement commis	95.6	95.5	94.3	95.3	93.2	94.8	96.8	96.3	95.4	96.3	95.2	96.0	96.2	95.9	94.8	95.8	94.2	95.4
pas dans les derniers mois c'est arrivé 1 ou 2 fois 2 ou 3 fois par mois environ une fois par semaine plusieurs fois par semaine n pondérées 1139 1142 1138 1124 1114 5657	3.8	3.3	4.3	3.2	5.4	4.0	2.8	3.3	3.9	3.1	4.5	3.5	3.3	3.3	4.1	3.5	5.0	3.8
cyber-harcèlement subi	0.7	1.0	0.5	0.4	0.7	0.7	0.2	0.3	0.3	0.1	0.1	0.2	0.2	0.4	0.6	0.5	0.3	0.4
cyber-harcèlement commis	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2
cyber-harcèlement subi	0.2	0.4	0.2	0.4	0.6	0.4	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.4	0.3
cyber-harcèlement commis	1.103	1121	1147	1118	987	5476	1098	1133	1168	1222	951	5572	2201	2254	2315	2340	1938	11048

Annexe 14b - Fréquence du cyber-harcèlement subi et commis (3 catégories), chez les 11 à 15 ans, selon le sexe et l'âge (HBSC 2018, en %)

cyber- harcèlement subi	Garçons					Filles					Total							
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Total
	jamais dans les derniers mois 1 ou 2 fois dans les derniers mois au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois n pondérées 1140 1143 1104	92.6	94.3	94.6	92.6	94.2	93.6	91.2	89.3	88.8	86.5	86.6	88.5	91.9	91.9	91.8	89.6	90.5
cyber-harcèlement subi	5.6	4.5	4.5	6.0	4.5	5.0	6.6	9.0	9.3	10.7	11.0	9.3	6.1	6.7	6.9	8.3	7.7	7.1
cyber-harcèlement commis	1.8	1.2	0.9	1.4	1.3	1.3	2.2	1.7	1.9	2.8	2.4	2.2	2.0	1.5	1.4	2.1	1.9	1.8
cyber-harcèlement subi	1140	1143	1136	1124	1111	5654	1086	1078	1076	1084	1067	5391	2226	2221	2212	2208	2178	11045
cyber-harcèlement commis	1104	1122	1145	1118	984	5473	1100	1131	1167	1223	952	5573	2204	2253	2312	2341	1936	11046
cyber-harcèlement subi	95.6	95.5	94.3	95.3	93.2	94.8	96.8	96.3	95.4	96.3	95.2	96.0	96.2	95.9	94.8	95.8	94.2	95.4
cyber-harcèlement commis	3.8	3.3	4.3	3.2	5.4	4.0	2.8	3.3	3.9	3.1	4.5	3.5	3.3	3.3	4.1	3.2	5.0	3.8
cyber-harcèlement subi	0.6	1.2	1.4	1.4	1.4	1.2	0.4	0.4	0.8	0.6	0.3	0.5	0.5	0.8	1.1	1.0	0.9	0.9
cyber-harcèlement commis	1139	1142	1138	1124	1114	5657	1084	1080	1077	1083	1066	5390	2223	2222	2215	2207	2180	11047
cyber-harcèlement subi	1103	1121	1147	1118	987	5476	1098	1133	1168	1222	951	5572	2201	2254	2315	2340	1938	11048