



# L'OBSERVATOIRE SANTÉ PRO BTP

## ETUDE SUR L'ADDICTION AUX ECRANS

### *Note de synthèse*

23 janvier 2024

---



## NOTE MÉTHODOLOGIQUE

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

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

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

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

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

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



## Introduction : Analyse du profil des répondants à la consultation

- Comparé à la population française âgée de 18 à 89 ans, le profil des répondants à la consultation présente quelques spécificités au regard des principaux indicateurs sociodémographiques que sont le sexe, l'âge et la catégorie socioprofessionnelle.
- Le premier constat est **la sur-représentation des actifs parmi les répondants**. Ils constituent 69% des personnes ayant répondu, contre 40% au sein de la population française de référence. Dans le détail, **ce sont les personnes qui appartiennent aux catégories populaires de la population qui font grimper la part des actifs dans l'échantillon** (41% contre 30% dans l'ensemble de la population française âgée de 18 à 89 ans), les personnes appartenant aux catégories populaires atteignant presque le poids observé au national. Les inactifs sont en revanche sous-représentés (31% contre 40%).
- Assez mécaniquement, **la part des générations âgées de moins de 60 ans est également plus grande dans l'échantillon que dans l'ensemble de la population** : 39% aussi bien pour les 18-39 ans que pour les 40-59 ans (contre 34% pour chacune de ces générations dans l'ensemble de la population française). Au regard du sexe des répondants, le profil des participants à la consultation est similaire à celui de la population française de référence : 52% sont des hommes, 48% des femmes.

### A. Le smartphone, principal vecteur d'hyper-connexion au quotidien

- **Les résultats de l'étude menée auprès des participants illustrent l'omniprésence dans la vie quotidienne des écrans : smartphone, télévision, tablette, ordinateur, console de jeu, mais aussi affichage publicitaire, masque de réalité virtuelle, etc.** 1 personne sur 2 ayant répondu à l'étude indique passer chaque jour au moins 1h30 de son temps libre sur des écrans. 1 sur 10 y passe même plus de 3h. L'usage des écrans par les jeunes est plus intensif : 68 % des répondants âgés de 18 à 39 ans consacrent au moins 1h30 de leur temps libre aux écrans chaque jour et **1 jeune sur 4 (25 %) y passe plus de 3h** (contre 7 % des répondants de 60 ans et plus). A l'inverse, à peine plus de 1 répondant sur 10 (12 %) déclare y consacrer moins de 25 minutes.
- Le smartphone est le support le plus courant dans toutes les catégories de la population participants. Dans l'ensemble, 88% déclarent en posséder un. Seul l'ordinateur portable s'approche de ce niveau de diffusion, trois quarts des participants en ayant un (73 %, 2<sup>e</sup> dans toutes les catégories). La tablette figure encore dans la panoplie de 1 participant sur 2 (48 %), mais les autres supports sont assez nettement minoritaires : 37 % ont un ordinateur fixe, 30 % une console de jeu. Ce dernier support est toutefois nettement plus répandu dans les jeunes générations, puisque plus de la moitié des 18-39 ans en possèdent une (56 %). La jeune génération est plus équipée, mais certains outils font exception : les 60-89 ans sont les plus nombreux à posséder un ordinateur fixe (41 %), de même que les 40-59 ans pour la tablette (52 %).
- La diversité des supports correspond symétriquement à des usages variés. La communication sous toutes ses formes numériques supplante les autres (jeux, santé, gestion, sport, recherche d'information, etc.) parmi ceux que les participants associent à la notion d'écran, mais l'heure n'est



décidément plus aux appels téléphoniques. **Interrogés sur les activités qu'ils font derrière leur écran, l'échange de mails est la plus citée (85 %)**, suivie par l'envoi de SMS (61 %), l'utilisation des réseaux sociaux (44 %) et la communication par messagerie instantanée (39 %). Les participants ayant répondu à la consultation se montrent de surcroît très disponibles face aux sollicitations numériques : ils déclarent répondre en moyenne en moins de 25 minutes.

- Concernant le smartphone, les participants plus âgés sont quasiment aussi nombreux à en posséder un que dans les autres générations. Pour autant, leur usage est moins intense, et davantage concentré sur la communication, avec une assez faible part des réseaux sociaux (25 % chez les 60-89 ans). Dans les autres générations, et particulièrement chez les jeunes, les réseaux sociaux sont deux à trois fois plus utilisés (72 % chez les 18-39 ans). De plus, les usages récréatifs prennent une place importante. Le smartphone devient pour ces catégories un outil pour regarder des contenus audiovisuels, mais aussi une console de jeu à elle seule (respectivement 40 % et 31%).
- La disparition des smartphones laisserait un grand vide dans la vie de nombreux participants : **71 % des personnes ayant répondu à l'étude déclarent qu'elles ne pourraient pas se passer de leur smartphone**. N'ayant pour les plus jeunes presque jamais connu un monde sans smartphone, c'est même le cas de 86 % des personnes âgées de 18 à 39 ans, contre **60 % des répondants de 60 ans et plus**.
- **En plus de 15 ans d'existence, le smartphone a étendu sa présence à tous les pans de la vie quotidienne, et même intime. Pour une partie des participants, c'est même un compagnon de tous les instants :**
  - 53 % le consultent dès le réveil, c'est même un réflexe pour la génération des moins de 40 ans (72 % contre 43 % des participants à l'étude ayant 60 ans ou plus) ;
  - 32 % l'utilisent à table ;
  - 36 % vont souvent ou toujours aux toilettes avec lui ;
  - 43 % vont souvent ou toujours au lit avec lui – une habitude plus ancrée chez les participants de moins de 40 ans (79 % contre 22 % pour les répondants de 60 ans et plus)
  - 15 % s'endorment avec lui, et particulièrement surtout les personnes âgées de 18 à 39 ans (29% contre 8 % des plus âgés)
  - 45 % le gardent allumé près d'eux toute la nuit
- **Prolongeant ainsi leur « existence physique », plus de la moitié des répondants (58 %) déclarent être présents sur les réseaux sociaux**. C'est toutefois principalement le fait des moins de 40 ans, près de 9 sur 10 étant présents sur les réseaux parmi cette catégorie de la population (87 % contre 40 % après 60 ans). Les plus utilisés sont Facebook (89 %), WhatsApp (67 %), Instagram (46 %) et Snapchat (29 %).
- Sur les 21 244 participants à l'étude, 5 182 ont déclaré jouer aux jeux vidéo (25 %). Si ce loisir est donc une pratique minoritaire dans la population, il implique souvent une utilisation des écrans assez intensive. Parmi les joueurs, **51 % s'y adonnent tous les jours, soit 2 648 des personnes ayant répondu à l'étude**. Ces loisirs sont nettement plus courants dans la tranche d'âge des 18-39 ans (42 %) que dans les générations plus âgées (16 % chez les participants âgés de 60 ans ou plus).



Trente ans après la sortie du premier jeu vidéo sur téléphone portable (Tetris en 1994), le smartphone est de loin le premier support de jeu (51 %), devant la console (39 %) et le PC (26 %).

- **Les jeux d'argent en ligne sont une pratique marginale parmi les participants ayant répondu à l'étude** : 5 % des répondants y jouent, le plus souvent à la loterie (72 %) plutôt qu'à des paris sportifs (26 %). Ces derniers sont toutefois nettement plus courants chez les répondants de moins de 40 ans, fortement ciblés par les campagnes de communications des entreprises du secteur : 45 % font des paris sportifs (et 53 % jouent à la loterie), alors qu'ils sont deux fois plus nombreux que les plus âgés à rapporter jouer de l'argent en ligne (7 % contre 3 % des 60 ans et plus). Même si elle concerne une minorité de la population, observer cette pratique est fondamental tant elle comporte des risques : **un joueur de jeux d'argent sur cinq (19 %) fait état de comportements de jeu à risque modéré ou problématique.**

## B. Près de 6 utilisateurs sur 10 décrivent un rapport de dépendance à leur smartphone

- **En plus de décrire des pratiques intensives liées aux écrans, une partie des répondants témoignent de comportements et de symptômes nouveaux, pouvant donner lieu à l'émergence d'une nouvelle terminologie médicale :**
  - **Une perte de contrôle sur ses usages numériques** : 61 % indiquent ressentir *souvent* ou *toujours* le besoin irrésistible de se connecter de plus en plus sur les réseaux sociaux et 40 % estiment y passer trop de temps – un sentiment partagé par 57 % des jeunes de 18 à 39 ans.
  - **Le développement d'une « FoMo » (Fear of missing out), néologisme désignant la peur de passer à côté de quelque chose ou d'être exclu d'un événement social, le développement l'athazagoraphobie, c'est-à-dire la peur d'être oublié par ses proches.** Ces formes d'anxiété peuvent pousser à consulter en permanence ses messages : 60 % des utilisateurs de smartphone admettent qu'ils **vérifient automatiquement leur téléphone plusieurs fois par jour**, même en sachant qu'il n'y a rien de nouveau ou d'important à voir, et 7 % indiquent qu'une journée entière sans message, appel ou réponse à leur activité en ligne leur fait éprouver un sentiment d'abandon et d'être mis de côté.
  - **Le développement de la « nomophobie », qui désigne la crainte d'être privé de son téléphone et des échanges qu'il permet.** 57 % des répondants rapportent être mal à l'aise lorsqu'ils n'ont pas leur smartphone avec eux, lorsqu'ils n'ont pas de réseau ou lorsque leur smartphone ne fonctionne pas bien ; 1 utilisateur sur 4 (26 %) indique même qu'il ne se sent « pas bien » sans son smartphone, même pour un court laps de temps.
- Les participants à la consultation ont répondu au smartphone Compulsion Test développé par le Dr. David Greenfield. Ce protocole consistant en 15 questions permet de détecter une éventuelle addiction au smartphone produit un score allant de 0 à 15. Un score supérieur à 5 dénote déjà d'une place importante accordée au smartphone dans le quotidien, et un score supérieur à 8 témoigne d'une relation problématique à ce support. **Au total, près de 6 utilisateurs de smartphone sur 10 (57 %) rapportent plus de cinq pratiques ayant des conséquences négatives sur leur vie, ce qui peut suggérer un comportement addictif, et 38 % en rapportent plus de huit.**



- Les répondants de moins de 40 ans sont les plus concernés : 77 % d'entre eux ont un score supérieur à 5 au questionnaire d'évaluation de l'addiction au smartphone. Une part importante des répondants des autres générations affichent aussi un rapport intense au smartphone : 58 % des 40-59 ans encore 38 % des utilisateurs âgés de 60 ans et plus obtiennent un score supérieur à 5.
- Conscients des conséquences négatives que peut avoir un usage intensif des écrans, **plus de 1 utilisateur de smartphone sur 2 (54 %) aimerait être moins connecté à son téléphone**. Faire cette démarche n'est cependant pas chose aisée : **39 % des répondants déclarent avoir déjà essayé de le faire, mais de ne pas y être parvenu, ce qui fait écho au point « Contrôle » des 5 C de l'addiction**.

### C. Plus de la moitié des utilisateurs constate que les outils numériques modifient leur concentration

- **De nombreux utilisateurs des outils numériques ont le sentiment de gâcher une partie de leur temps libre à cause des écrans** : 64 % des personnes ayant répondu à l'étude déclarent qu'elles passent régulièrement du temps sur leur smartphone sans réfléchir alors qu'elles pourraient faire autre chose de plus important à la place. Les utilisateurs constatent en fait que les écrans ont la capacité de les couper du monde momentanément : il arrive à 57 % d'entre eux de faire défiler leur fil d'actualité sans y porter attention et 53 % constatent qu'ils perdent la notion du temps quand elles sont sur leur smartphone.
- Les outils numériques peuvent aussi modifier la façon dont les utilisateurs sollicitent leur mémoire : le smartphone est décrit par un tiers des utilisateurs (33 %) comme **une « clé-USB mentale »** dans laquelle toute leur vie est stockée. La moitié des personnes ayant répondu à l'étude (50 %) estiment qu'elles utilisent tellement leurs outils numériques que cela a déjà eu un impact négatif sur leur travail ou leur vie personnelle – 18 % constatent même un impact fréquent.

### D. Des interactions sociales perturbées par les outils numériques

- Les outils numériques viennent aussi transformer la façon dont les utilisateurs interagissent avec les autres. **Un quart des personnes ayant répondu à l'étude (26 %) estime passer plus de temps à envoyer des messages ou des commentaires en ligne qu'à parler aux gens en temps réel**. 14 % rapportent même des comportements de « phubbing », c'est-à-dire qu'elles ignorent les personnes physiquement présentes en consultant leur téléphone au lieu de communiquer avec elles (au restaurant, dans la rue, en réunion, dans un dîner...).
- Pour une partie des participants ayant répondu à l'étude, la recherche d'interactions sociales en ligne est frénétique : 18 % déclarent se connecter sans cesse en commentant, postant et likant du contenu. Toutefois, **l'utilisation des réseaux sociaux n'est souvent pas synonyme d'échanges** : 70% des répondants indiquent qu'ils se connectent sur les réseaux sociaux juste pour regarder ce que font les autres, sans rien commenter – une pratique encore plus fréquente pour les jeunes (82% avant 40 ans) que pour les plus âgés (61 % après 60 ans). **Cette pratique génère un sentiment de tristesse chez 10 % des répondants**.



## E. Des pratiques dangereuses pendant les déplacements

- En plus des pratiques qui peuvent générer ou amplifier des difficultés d'ordre psychologique ou relationnel, certaines utilisations du smartphone peuvent **mettre leurs utilisateurs physiquement en danger sur la route** :
  - 44 % des personnes ayant répondu à l'étude déclarent utiliser leur smartphone en conduisant (prise d'appel, GPS...);
  - 33 % jettent un œil sur leur écran quand ils reçoivent une notification en conduisant ;
  - 14 % envoient parfois des messages ou vont sur les réseaux sociaux en conduisant ;
- Les écrans ne sont pas dangereux qu'au volant : **un utilisateur de smartphone sur 10 (11 %) reconnaît se comporter parfois en « smombie »** (contraction de « smartphone » et « zombie ») en marchant dans la rue tête baissée sur son téléphone sans faire attention aux autres passants ou en traversant la route.



## LES ENSEIGNEMENTS CLEFS

- Les participants à l'étude décrivent un quotidien où les écrans prennent une place fondamentale. Ils sont potentiellement présents à chaque moment de la journée, même les plus intimes : les toilettes, le lit, etc. La présence des écrans est tellement forte qu'une partie des répondants vit dans l'angoisse de ne pas pouvoir les solliciter, et que les tentatives de réduire leur place sont souvent vaines. Loin de ne concerner que les jeunes, cette hyper connexion concerne une partie de toutes les catégories des répondants.
- L'apport des écrans aux capacités de communications des utilisateurs est à double tranchant. D'un côté, les applications les plus utilisées sont les messageries instantanées et les mails, donc des outils qui génèrent des échanges. De l'autre, toute une partie des répondants a le sentiment que les écrans détournent des interactions avec autrui. Les outils numériques ont même la capacité de faire momentanément perdre aux utilisateurs le contact avec la réalité, en les plongeant dans des sources intarissables de contenus.
- Plus largement, les participants à l'étude font le constat que les outils numériques changent jusqu'à leur façon de faire fonctionner leur esprit. Dans cette perspective, les outils numériques ne sont plus seulement des supports extérieurs mais un véritable prolongement de la mémoire.
- Les outils numériques peuvent faire adopter aux utilisateurs des comportements dangereux directement pour leur intégrité physique. La question des déplacements est particulièrement problématique. Que ce soit en voiture ou simplement à pied, la perte d'attention associée à l'usage du téléphone peut entraîner des accidents.
- Les participants âgés de moins de 40 ans rapportent davantage de pratiques et de conceptions traduisant une exposition aux sujets abordés dans l'étude, autant en termes de pratique que de risques pour la santé psychologique ou physique. Toutefois, dans toutes les générations, et plus généralement dans toutes les catégories de la population des répondants à la consultation, une partie au moins notable affiche des comportements à risque, voire déjà des symptômes d'une relation problématique aux outils numériques.
- L'étude révèle la récurrence des nouveaux comportements induits par l'hyper-usage des écrans, à la fois dans de nombreuses situations intimes ou sociales, mais aussi dans tous les groupes de populations observés malgré leur concentration chez les plus jeunes. Ces résultats interrogent donc les évolutions à attendre au-delà des situations individuelles. Face à l'hyper-usage des écrans, tout à la fois obstacle à franchir pour créer du lien, et éventuel problème à prévenir ou gérer, comment vont évoluer les relations entre amis, en famille ?