



ADDICTION | VALAIS

# Hyperconnectivité dans la vie privée et professionnelle

Sophie Cottagnoud  
Mai 2017





# Usage des écrans: continuum entre le normal et le pathologique





# Addiction

## Perte de la liberté de choix de consommer ou non

- Le passage d'une consommation « problématique » à l'addiction n'est pas systématique
- Tout consommateur régulier n'est pas forcément addict
- L'addiction ne se définit pas par la quantité ou la fréquence de consommation
- **Vulnérabilité des adolescents** : remodelage cérébral, pression sociale, inexpérience



# Usage des écrans et d'Internet

- Ne pas diaboliser, aussi du **positif** :
  - Développement des habiletés spatiales, réflexions stratégiques, créativité, résolution de problèmes, accomplissement de plusieurs tâches simultanément,...
  - Possibilité de vivre des expériences positives, renforcement positif, amélioration de l'estime de soi
  - Opportunités, ouverture, souplesse d'esprit
- Contrairement aux substances, difficile de vivre sans aujourd'hui  
→ apprendre à faire avec, à en avoir un usage contrôlé



# Utilisation d'internet chez les jeunes





## HBSC 2014 (11-15 ans, Suisse) – Nouveaux médias

- Plus de la moitié des jeunes estiment passer plus de **3h par jour devant un écran** et encore plus le week-end
- 85% des jeunes sont en contact **tous les jours** avec des amis par **messaging instantané**
- Utilisation **médias sociaux**:
  - ¼ des jeunes chaque jour
  - ¼ chaque semaine
  - ¼ moins d'une fois par semaine
  - ¼ rarement ou jamais

→ Utilisation 



# Les réseaux sociaux

- Etude James (12-19 ans, Suisse)
  - 99% ont un téléphone portable
  - 95% l'utilisent tous les jours
  - Internet : 2h30/jour en semaine et 3h40/jour le week-end
  - Le + utilisé : app' pour les messages (Whats'app)
  - 94% ont un compte sur un réseau social
  - Instagram 81% Snapchat 80% Facebook 62% Twitter 27%
- En Suisse, 2,3 % des jeunes et jeunes adultes présente une **utilisation problématique d'internet** (Annaheim et al., 2012)
- 1 adolescent sur 20 manifesterait des **symptômes de dépendance** au téléphone portable (Waller, 2012)





# Cyberaddiction

- 45 prises en charge à Addiction Valais en 2016
  - 94% des hommes
  - Age moyen: 26.6 ans
  - 17% mineurs
  - 24% travaillent, 13% sont à l'aide sociale, 10% sont au chômage, 13% en formation, 13% rentiers AI, 17% autre situation
- 15 prises en charge de proches (parents)
- Utilisation inadéquate :
  - Perte de contrôle sur la durée d'utilisation et tendance à minimiser
  - + en + de tolérance : plus souvent et plus longtemps
  - Retrait social, problèmes d'alimentation, sommeil, travail, école, etc.



# Conséquences pour l'employeur





## Les droits de l'employeur

- L'employeur est habilité à définir les règles d'utilisation à des fins privées d'Internet et des réseaux sociaux sur le lieu de travail.
- L'employeur pourra interdire totalement l'utilisation à des fins privées de ses propres moyens de communication électroniques durant le temps de travail.
- Par contre, l'utilisation de moyens de communication appartenant à l'employé ne pourra pas être totalement prohibée, sauf cas exceptionnel, étant entendu que l'employé doit pouvoir jouir d'une certaine marge de manœuvre pour expédier ses affaires courantes.
- En l'absence de règlement, une telle utilisation, qu'elle intervienne ou non par le biais de moyens de communication électroniques appartenant à l'employeur, est en principe autorisée si elle demeure raisonnable.



# Les droits de l'employeur

- Mesures techniques préventives :
  - Minimiser les risques et garantir le fonctionnement et la sécurité d'une infrastructure informatique
  - ex : protection par mot de passe, protection de l'accès, programmes anti-virus, le blocage de certains sites web, etc.
  - Juridiquement : non seulement autorisées mais même souhaitées
- Mesures techniques répressives :
  - Constater et sanctionner d'éventuels abus
  - ex : surveillance du réseau et du trafic de courriels, surveillance des écrans, claviers et souris
  - Juridiquement : admissibles que de manière très restreinte
- les mesures techniques préventives devraient avoir la priorité sur les mesures de surveillance répressives (Andrea Mondini, avocat, *Internet et courriel au travail*, 2005 )



## Les droits de l'employeur

- La surveillance anonyme du comportement de navigation sur Internet à des fins statistiques est autorisée.
- La surveillance est dite «anonyme» si elle ne permet pas de déterminer la manière de naviguer sur Internet de chaque collaborateur individuellement.
- Par contre, la surveillance cachée, permanente et personnalisée des employés est interdite en Suisse (art. 26 OLT3).
- Surveiller la manière de naviguer dans le but d'identifier une personne n'est par ailleurs admis qu'exceptionnellement, en cas de soupçon ou de constatation d'abus, et ceci seulement dans les cas où un abus ne peut être empêché par des moyens de protection techniques préventifs. (Andrea Mondini, avocat, Internet et courriel au travail, 2005)



## Études sur le sujet

- Collaborateurs disposant au travail d'un ordinateur connecté à Internet passent en moyenne 1 heure par jour pour leur correspondance électronique privée, 39% passent même 2 heures (Expert Messaging, 2008)
- Surf privé = 1 mois par an (principalement Facebook) et la baisse de productivité induite à 17,6% (Olféo, 2013)
- Plus le natel est éloigné, plus on est concentré et 26% plus productif sans natel (Kaspersky Lab, 2016)

**MAIS...**





## Études sur le sujet

- Après 10 minutes de pause sur Facebook, les employés sont plus heureux et productifs que ceux qui sont partis boire un café ou fumer une cigarette. Les salariés ayant accès à Facebook ont été 16% plus productifs que ceux privés d'internet durant leur pause. (étude KEAS)
- Pour 46% des employés, utilisation privée d'internet au travail ↗ la productivité (Pew Reseach Center, 2014)
- Les employés libres de toute connexion à Internet ont une productivité accrue de 9% (Pew Reseach Center, 2014)
- Accès au web: employé plus détendu, lieu de travail apparaît agréable et il est plus efficace, 10 min / jour suffisent. (PopCap Games)



# Des repères pour bien faire





# Pistes pour les employeurs

- Fixer des règles claires
  - Charte, règlement
  - Dès le début
  - Les expliquer, en discuter
  - Avoir les mêmes règles pour tous
  - Ne pas oublier que parfois c'est un outil de travail
  - Montrer l'exemple
- Apprentissage de l'autorégulation
  - Fixer des moments où c'est permis
  - Etablir un « contrat » d'utilisation
- Bloquer les accès
  - Attention aux effets contraires
  - Provisoirement lorsque débordement
  - Comme « menace » d'un éventuel débordement
  - Bloquer les mots « sensibles »



## Pistes pour les employeurs

- Quand utilisation excessive, voir si autre problème sous-jacent
  - Comorbidité: trouble anxieux, phobie sociale, autres substances,...
- Autorisation
  - N'empêche pas des règles de « savoir-vivre », code de conduite, etc.
  - Expliquer que basé sur la confiance
  - Expliquer que restriction si abus
- Montrer de l'intérêt
  - Discuter avec l'apprenti/employé de son utilisation d'internet, des jeux, etc.
- Ne peut pas régler la vie "à la maison"
  - Mais ne pas hésiter à discuter avec maître d'apprentissage et parents si discussions avec jeunes n'ont pas suffi
- Se poser la question avant qu'un problème surgisse



## Pistes pour les employeurs

- Quelques exemples de règles :
  - Téléphone en mode silencieux durant les heures de travail
  - Le laisser dans sa veste, son sac, son casier, etc. et le sortir lors des pauses → éviter la tentation
  - Passer ses appels dans un lieu isolé pour ne pas déranger
  - Surfer et téléphoner en dehors des heures décomptées
  - Définir des lieux sans natel
  - Ne pas utiliser le natel près des installations
- Exemple de CIMO



**Et vous, comment faites-vous ?**





## Ressources utiles

- Addiction Valais: [www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)
- Addiction Suisse: [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)
- [www.stop-jeu.ch](http://www.stop-jeu.ch)
- [www.jeunesetmédias.ch](http://www.jeunesetmédias.ch)
- Pour les jeunes: [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)



ADDICTION | VALAIS

**Merci de votre attention**

