



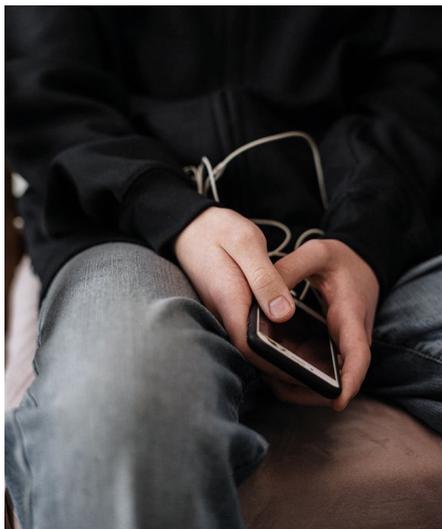
**ADDICTIONS  
ET NUMÉRIQUE**

**PRÉVENIR**

**CONSEILLER**

**ACCOMPAGNER**

# SOMMAIRE



## SOMMAIRE

- 4-5** *La maladie du désir*  
Les mécanismes de l'addiction  
Interview
- 6-7** *Je clique donc je suis !*  
L'apport des sciences de la  
communication. Interview
- 8-9** Les enjeux du numérique

- 10-11** CIAO, 35 ans de promotion de  
la santé sur internet. Interview
- 12-13** La prévention : en ligne et  
hors ligne
- 14-15** La rencontre : en «vrai» ou en  
visio?
- 16-17** Des influenceurs soutiennent  
le Dry January sur Instagram

- 18-19** En ligne, hors ligne la force  
d'un modèle hybride.  
Interview. Témoignage
- 19** Bibliographie
- 20** Nous trouver

## IMPRESSUM

12<sup>ème</sup> année, n°29, septembre 2022

**Rédaction :** Astrid Engeström, Laetitia Gern,  
Vanessa Redzepi

**Relecture :** Laurence Met, Mireille Quartier

**Administration :** Croix-Bleue romande,  
Secrétariat général, Avenue de la Gare 31,  
1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

**Images :** CBR | Unsplash | Pexels  
Image de couverture : Note Thanun

**Conception graphique :** Laetitia Gern

**Impression :** Jordi SA, Belp

**Prix du journal :** Pour 1 an : 28 CHF  
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au  
journal : CCP 10-7550-3

**Parution :** deux fois par année

**ISSN :** 1664-4239





## C'EST GRAVE DOCTEUR ?

**LAETITIA GERN**

*Responsable communication  
à la Croix-Bleue romande*

Chère lectrice et cher lecteur,

A l'heure où j'écris ces lignes, Britney Spears vient de désactiver son compte Instagram. « Je choisis le bonheur et la joie » a-t-elle dit. Il y a quelques semaines, Tom Holland faisait de même. Dans une vidéo visionnée par 17 millions de personnes, il expliquait combien les réseaux sociaux affectent sa santé mentale. Si le Spiderman des temps modernes, adulé par les foules, doit se retirer pour ne pas sombrer, qu'en est-il du jeune lambda en quête de sens ?

Sur le numérique, les avis sont tranchés. Entre l'utopie des pionniers du web d'un côté et *La fabrique du crétin digital*<sup>1</sup> de l'autre, il y a un monde ! La vision optimiste « a pris cher », comme on dit aujourd'hui, avec l'apparition de nouvelles expressions : cyber-criminalité, harcèlement en ligne, pédo-pornographie virtuelle, ... Le temps d'écran des jeunes a atteint des sommets et on ne sait pas encore vraiment comment qualifier les usages problématiques. Les études sont en cours dans le domaine des addictions<sup>2</sup>.

La première partie est consacrée aux enjeux du numérique en termes d'addiction. Tout naturellement, nous nous sommes approchés d'un spécialiste des addictions et d'un spécialiste de la communication numérique. Leurs contributions montrent que l'identité, et les liens entre les identités, sont au cœur du propos.

Dans la deuxième partie, des actrices et acteurs de la prévention et de l'accompagnement des addictions explorent les ressources et les limites que nous offre le numérique. La nuance est de mise : on aperçoit la richesse de ce que le monde connecté nous réserve, tout en distinguant aussi ce qui ne peut se vivre qu'en « présentiel », ce mot qu'on utilise à tort et à travers depuis le fameux *lockdown*.

Alors *Ready Player one*<sup>3</sup> ! Si le monde numérique est un jeu, il est certainement aussi propice aux nouvelles formes d'accompagnement ! Peut-être ferons-nous demain de la prévention dans le Métavers ? !

Bonne lecture.

*Laetitia Gern*

<sup>1</sup> Desmurget: 2019

<sup>2</sup> On pense aux études menées actuellement par la Confédération avec la formule « *Always on* », aux travaux d'Addiction Suisse, à la revue *Dépendance* parue en juin 2021 qui avait pour titre « Tou-te-s en ligne ».

<sup>3</sup> Roman de science fiction publié par Ernest Cline en 2011. Steven Spielberg s'en est inspiré pour le film du même nom.

La Croix-Bleue agit depuis 1877

# POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.  
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

**Laissez-nous vos coordonnées :**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**NPA :** \_\_\_\_\_

**Localité :** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :  
Croix-Bleue romande  
Avenue de la Gare 31,  
1022 Chavannes-Renens  
ou par courriel à [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**