

Communiqué de presse

Enquête représentative Comparis sur la dépendance au smartphone

En Suisse, 40 % des adultes présentent des signes évidents de dépendance au smartphone

Un peu plus de 40 % de la population suisse présente des signes évidents de dépendance au smartphone, parfois prononcés. Tels sont les résultats d'une enquête représentative de comparis.ch. Coups d'œil frénétiques sur son portable pour ne manquer aucune notification, sentiment de stress quand il n'est pas à portée de main ou que la batterie est vide, sensation d'isolement en l'absence de smartphone : ces signaux sont particulièrement fréquents chez les jeunes et en Suisse romande. Le sexe, le niveau d'éducation ou le revenu n'ont pas d'influence significative sur la dépendance au smartphone. « Le smartphone permettant d'accéder partout et tout le temps au numérique, d'être joignable à tout instant et, de plus en plus, de réaliser certains gestes du quotidien comme payer, communiquer ou accéder à son abonnement de transports publics, un nombre toujours croissant de personnes se laissent envahir par le stress, voire la panique lorsqu'il n'est pas immédiatement à portée de main », déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique Comparis.

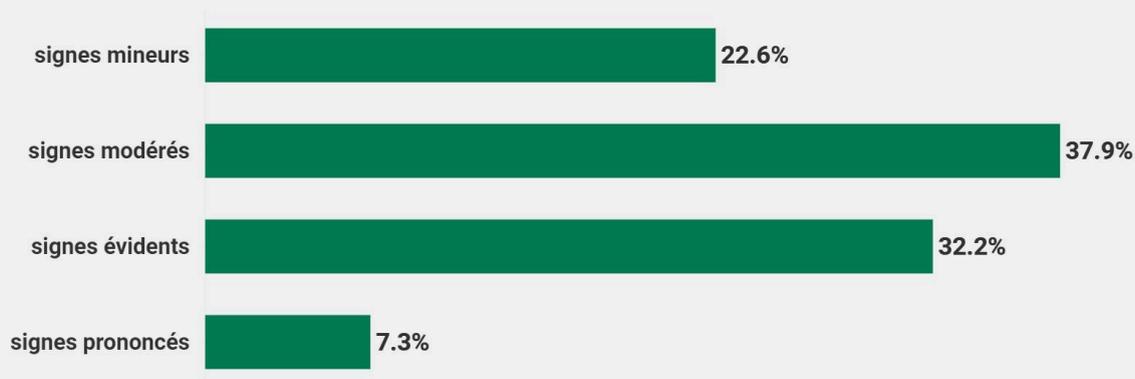
Zurich, le 12 novembre 2024 – La dépendance au smartphone ou nomophobie (de l'anglais No-Mobile-Phone-Phobia) désigne des symptômes pathologiques et des sentiments d'anxiété ou des changements de comportement qui se déclenchent lorsque le smartphone n'est pas disponible (cf. encadré). Elle est très répandue en Suisse. C'est ce qui ressort d'une enquête représentative de comparis.ch, le comparateur en ligne. D'après ses résultats, plus de 40 % des personnes interrogées présentent des signes évidents de nomophobie, parfois marqués, pour avoir obtenu au moins 30 points sur une échelle de 0 à 40. Seuls 23 % des participants et participantes à l'enquête n'ont aucune difficulté à se passer de leur téléphone portable.

« Le smartphone permettant d'accéder partout et tout le temps au numérique, d'être joignable à tout instant et, de plus en plus, de réaliser certains gestes du quotidien comme payer, communiquer ou accéder à son abonnement de transports publics, un nombre toujours croissant de personnes se laissent envahir par le stress, voire la panique lorsqu'il n'est pas immédiatement à portée de main », observe Jean-Claude Frick, expert Numérique Comparis.

Un peu plus de 40 % de la population suisse présente des signes évidents de nomophobie, parfois prononcés



Part des Suissesses et des Suisses présentant des signes de nomophobie



Source : enquête représentative réalisée par l'institut de sondage et d'études de marché innofact (1050 personnes interrogées, octobre 2024)

comparis.ch

[Vers le graphique \(code d'intégration en annexe\)](#)

Les jeunes sont significativement plus touchés

Les jeunes de 16 à 35 ans sont particulièrement concernés par l'utilisation excessive du smartphone. Dans cette tranche d'âge, 54 % souffrent clairement de nomophobie, avec des symptômes parfois prononcés. Seuls 14 % peuvent se passer sans problème de leur téléphone portable. Parmi les plus de 55 ans, en revanche, 38 % sont imperméables aux addictions au smartphone.

« Utilisé pour les tâches les plus diverses, le smartphone est le gadget numérique central des jeunes. La dépendance au téléphone portable, associée à la peur de manquer quelque chose, aggrave ces symptômes chez cette partie de la population », déclare J.-C. Frick.

Romandie, région où la dépendance au smartphone est la plus marquée

Il existe des disparités aussi au niveau des régions linguistiques. La dépendance au smartphone est nettement plus marquée en Suisse romande (où 47 % de la population présentent au moins des signes évidents de nomophobie) qu'en Suisse alémanique (où ce taux atteint 37 %).

« En Suisse romande, l'utilisation des réseaux sociaux, du streaming vidéo et des services de jeux est plus marquée qu'en Suisse alémanique. C'est ce que montre par exemple le Digimonitor de la REMP, la société de recherches et d'études des médias publicitaires. Le fait d'être à l'avant-garde de la numérisation pourrait avoir un impact négatif », selon J.-C. Frick.

Plus facile de se passer de son téléphone portable à la campagne

Il y a aussi un fossé ville-campagne. Dans les zones rurales, 28 % des personnes interrogées peuvent se passer sans problème de leur téléphone portable (contre seulement 19 % des citadines et citadins qui ont répondu à la question). À contrario, 43 % des gens de la ville sont clairement touchés par la nomophobie, parfois sévèrement, contre « seulement » 34 % de la population rurale.

Pour l'expert Comparis, ces données confirment un cliché : « Dans les zones urbaines, l'utilisation du smartphone est plus élevée en raison des exigences professionnelles et sociales. Dans les zones rurales, le besoin d'être joignable en permanence et le désir de tout faire avec son smartphone sont moins prononcés. Autre facteur : à la campagne, les associations brassent un plus grand nombre de personnes qu'en ville. Or, ces associations jouent un rôle important dans la vie sociale. On s'y retrouve plus souvent que sur Facebook. »

Les ménages avec enfants sont nettement plus exposés à la nomophobie

Les personnes vivant dans des ménages composés de trois membres ou plus sont également plus susceptibles d'être touchés par la nomophobie que celles vivant seules ou les couples. De même, les personnes faisant foyer commun avec des enfants sont beaucoup plus susceptibles de présenter des signes évidents d'une dépendance parfois prononcée au smartphone que les personnes sans enfants. En revanche, le niveau d'éducation, le revenu ou le sexe n'ont pas d'influence significative sur la tendance à la nomophobie.

« Au sein des familles, la dépendance au smartphone est souvent plus élevée, car les parents et leurs enfants ont en commun le besoin d'être joignables et d'accéder à l'information. De plus, à l'adolescence, les jeunes déteignent sur leurs parents pour ce qui concerne leur utilisation du smartphone. Ainsi, certains objets passent du papier au digital, comme le calendrier familial autrefois accroché au mur », explique J.-C. Frick. D'où sa revendication : « L'école doit aborder de manière encore plus approfondie la question de l'utilisation responsable du smartphone et en faire une matière obligatoire. »

Coups d'œil au téléphone plusieurs fois par jour et sentiment de stress en cas de privation

Les participantes et participants à l'enquête se sont vu poser 10 questions sur leur utilisation du smartphone. Leurs réponses ont permis de mieux comprendre leur propension à dépendre de leur smartphone. Le plus souvent, ils ont déclaré vérifier leur appareil plusieurs fois par jour pour s'assurer de n'avoir manqué aucun message. Vient ensuite la mention d'un sentiment de stress en cas d'absence du smartphone. En troisième position des réponses les plus fréquentes vient le sentiment d'agitation à l'idée même de ne pas avoir son téléphone portable sur soi pendant au moins un jour.

L'une des mesures prises pour prévenir ces situations est la possession de plusieurs téléphones portables. Logiquement, l'enquête Comparis montre donc une tendance significativement plus élevée à une utilisation abusive de leur téléphone par les personnes ayant deux appareils (46 %, contre 37 % avec un seul appareil).

La désintoxication numérique et la recherche d'alternatives peuvent aider

L'expert Numérique J.-C. Frick conseille aux personnes concernées de se désintoxiquer du numérique : « Vous pouvez par exemple limiter votre usage quotidien à deux heures et définir des heures fixes pour l'utilisation du téléphone portable. » De même, il peut être utile de se mettre consciemment dans des situations inconfortables pour s'habituer peu à peu à recourir délibérément à d'autres solutions (emporter de l'argent liquide, une carte de crédit, un plan de la ville ou porter une montre, par exemple). « Mais il faut prendre le trouble au sérieux. Dans les cas graves, une psychothérapie peut être nécessaire », explique J.-C. Frick.

Qu'est-ce que la nomophobie ?

Le terme de dépendance au smartphone ou nomophobie (de l'anglais No-Mobile-Phone-Phobia) désigne la dépendance pathologique au téléphone portable. Il est apparu en Grande-Bretagne à la fin des années 2000. Une [étude du service postal britannique](#) a montré qu'en Grande-Bretagne, près de la moitié des utilisateurs et utilisatrices de téléphone portable souffraient d'une dépendance au smartphone. La nomophobie peut se manifester par des symptômes comme l'anxiété, des réactions physiques telles que des palpitations, des sueurs ou des changements de comportement (par exemple ne pas éteindre son téléphone portable ou porter plusieurs appareils sur soi). La nomophobie n'est pas encore reconnue officiellement.

Méthode

L'enquête représentative a été réalisée par l'institut de sondage et d'études de marché innoFact pour le compte de comparis.ch auprès d'un échantillon de 1050 personnes issues de toutes les régions de Suisse. Le sondage a eu lieu en octobre 2024. Les personnes interrogées ont répondu à 10 questions sur une échelle de 1 à 5 (1 – Pas du tout d'accord, 2 – Plutôt pas d'accord, 3 – Ni d'accord, ni pas d'accord / Neutre, 4 – Plutôt d'accord, 5 – Tout à fait d'accord). Les nombres de points par question ont été cumulés et interprétés selon les équivalences suivantes : Réponses totalisant de 10 à 19 points : signes mineurs de nomophobie. Réponses totalisant de 20 à 29 points : signes modérés de nomophobie. Réponses totalisant de 30 à 39 points : signes évidents de nomophobie.

Réponses totalisant de 40 à 50 points : nomophobie prononcée.

Ont été posées les questions suivantes :

- 1. Je me sens mal à l'aise si je n'ai pas un accès constant aux informations via mon smartphone.*
- 2. Je deviens fébrile lorsque la batterie de mon smartphone est presque déchargée (<20 %).*
- 3. Je m'inquiète lorsque je n'ai pas de réseau mobile ou de connexion Internet (<=2 barres).*
- 4. Je regarde souvent mon smartphone pour m'assurer que je n'ai manqué aucun message ou appel (plusieurs fois par jour).*
- 5. Je me sens stressé·e lorsque je n'ai pas mon smartphone sur moi.*
- 6. Je panique si je ne peux pas utiliser mon smartphone immédiatement si je le veux.*
- 7. Je me sens isolé·e lorsque je ne peux pas utiliser mon smartphone.*
- 8. Il m'arrive régulièrement d'interrompre (tous les jours jusqu'à plusieurs fois par semaine) en toute conscience d'autres activités ou conversations pour regarder mon smartphone.*
- 9. Je prends mon smartphone partout et l'utilise ou le laisse de manière à voir l'écran, même dans des situations où ce comportement peut être inapproprié (par exemple dans la salle de bains, pendant des réunions).*
- 10. L'idée d'être sans mon smartphone pendant un certain temps (au moins 1 jour) m'inquiète.*

Pour en savoir plus :

Jean-Claude Frick

Expert Numérique et Télécom

Téléphone : 044 360 53 91

Courriel : media@comparis.ch

fr.comparis.ch

Annexe

Codes d'intégration des graphiques

« Un peu plus de 40 % de la population suisse présente des signes évidents de nomophobie, parfois prononcés »

iframe:

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/20050766/embed' title='Interactive or visual content'
class='flourish-embed-iframe' frameborder='0' scrolling='no' style='width:100%;height:600px;'
sandbox='allow-same-origin allow-forms allow-scripts allow-downloads allow-popups
allow-popups-to-escape-sandbox allow-top-navigation-by-user-activation'></iframe>
```

script:

```
<div class="flourish-embed flourish-chart" data-src="visualisation/20050766?1068018"><script
src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

À propos de comparis.ch

Avec plus de 80 millions de visites par an, comparis.ch compte parmi les sites Internet les plus consultés de Suisse. L'entreprise compare les tarifs et les prestations des caisses maladie, des assurances, des banques et des opérateurs de télécommunications. Elle présente aussi la plus grande offre en ligne de Suisse pour l'automobile et l'immobilier. Avec ses comparatifs détaillés et ses analyses approfondies, elle contribue à plus de transparence sur le marché. comparis.ch renforce ainsi l'expertise des consommatrices et des consommateurs à la prise de décision. L'entreprise a été fondée en 1996 par l'économiste Richard Eisler. Il s'agit d'une société privée. Aujourd'hui encore, Comparis appartient majoritairement à son fondateur. Aucune autre entreprise ni l'État ne détient de participation dans Comparis.