

Communiqué de presse

Deuxième enquête représentative Comparis sur la dépendance au smartphone

Les parents sont particulièrement dépendants du smartphone

La peur de se retrouver sans téléphone portable tient la Suisse sous son emprise : plus de 70 % de la population présente des signes modérés à prononcés de « nomophobie ». La dépendance est particulièrement forte chez les 16-35 ans : près de la moitié de cette tranche d'âge souffre de symptômes de stress manifestes. Ce qui est surprenant, cependant, c'est que les parents ayant des enfants dans leur foyer présentent également des signes de dépendance au smartphone nettement plus importants que les personnes sans enfants. Tels sont les résultats d'une enquête représentative de Comparis. « Pour les parents, le smartphone n'est plus un simple moyen de communication, mais un outil indispensable pour coordonner les rendez-vous, l'école et les urgences. Éteindre l'appareil devient un luxe que beaucoup ne peuvent plus se permettre », déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique Comparis.

Zurich, le 4 décembre 2025 – La « nomophobie », c'est-à-dire la peur de se retrouver sans téléphone portable, se présente à des degrés divers dans la population. Une enquête du comparateur en ligne comparis.ch analyse quatre catégories de signes : faible, modéré, manifeste et prononcé. En Suisse, la dépendance à l'égard des appareils mobiles est alarmante. L'enquête a été menée pour la deuxième fois en 2025.

Seuls 22 % résistent à l'influence du smartphone

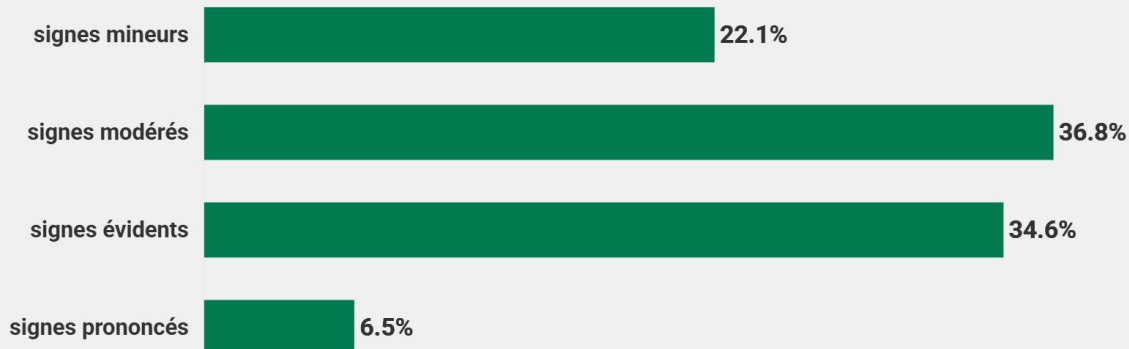
Seules 22,1 % des personnes interrogées présentent de faibles signes de nomophobie. Une différence significative apparaît ici dans la comparaison des âges : parmi les plus de 56 ans, 35,3 % ne sont pas dépendants de leur téléphone portable. Chez les 36-55 ans, ils sont 22,4 %, tandis que seuls 10,0 % des 16-35 ans résistent à l'influence du smartphone. De même, les ménages sans enfants présentent plus souvent de faibles signes de nomophobie (24,7 %) que les ménages avec enfants (17,0 %).

Les 77,9 % restants des personnes interrogées présentent des signes plus importants de dépendance au smartphone. Cela se manifeste par de la nervosité, du stress, de l'agitation, de l'isolement social et un comportement de contrôle compulsif dès que l'accès à l'appareil ou aux informations est limité.

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 (1045 personnes interrogées, octobre 2025)

comparis.ch

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

« Un outil indispensable pour les parents »

34,6 % des personnes interrogées présentent des signes manifestes. Les plus jeunes sont particulièrement touchés : dans la tranche d'âge des 16 à 35 ans, la proportion est de 45,4 %. Ce chiffre chute à 33,8 % dans le groupe des 36-55 ans et à 23,8 % dans le groupe des plus de 56 ans. Les ménages avec enfants présentent une proportion plus élevée (40,0 %) que les ménages sans enfants (31,8 %).

6,5 % des personnes interrogées présentent même une nomophobie prononcée. Ici aussi, on observe une nette augmentation chez les jeunes générations et les ménages avec enfants.

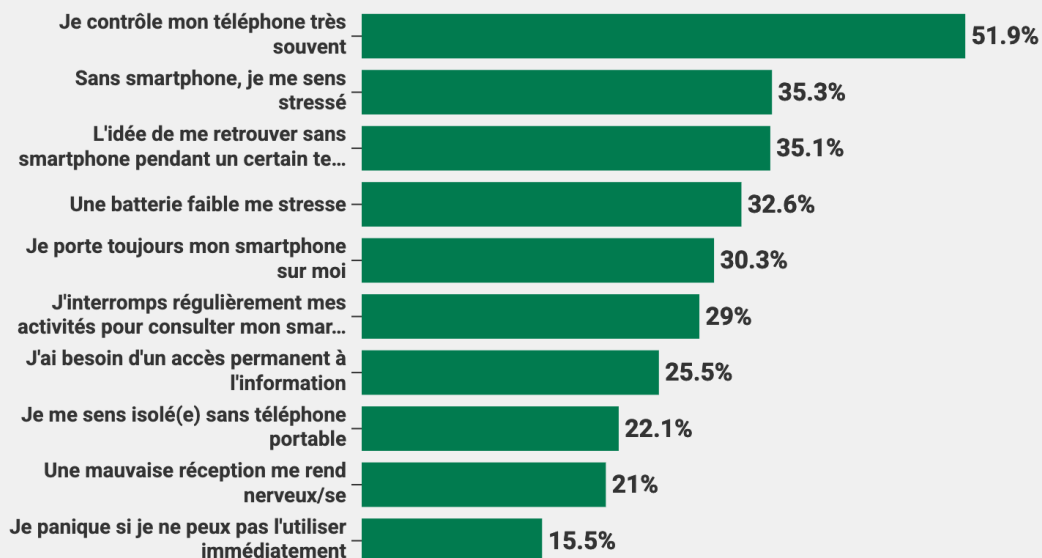
« Pour les parents, le smartphone n'est plus un simple moyen de communication, mais un outil indispensable pour coordonner les rendez-vous, l'école et les urgences. Éteindre l'appareil devient un luxe que beaucoup ne peuvent plus se permettre », déclare Jean-Claude Frick, expert Numérique Comparis.

Ce schéma est confirmé par le comportement quotidien : 37,0 % des personnes avec enfants déclarent toujours avoir leur smartphone sur elles afin d'être joignables en permanence, ce qui témoigne clairement de la pression organisationnelle dans la vie familiale quotidienne.

Signes de dépendance aux smartphones en Suisse



Fréquence des différents comportements liés aux smartphones qui indiquent une dépendance.



Source: enquête représentative réalisée par l'institut d'études de marché Innofact (1'045 personnes interrogées, octobre 2025)

comparis.ch

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

Symptôme le plus courant : peur de manquer des messages ou des appels

Le symptôme le plus fréquemment cité de la dépendance au smartphone est la vérification constante de l'appareil. Plus de la moitié des personnes interrogées (51,9 %) déclarent consulter fréquemment leur smartphone pour ne manquer aucun message ou appel.

Plus d'un tiers des personnes interrogées (35,3 %) se sentent stressées lorsqu'elles n'ont pas leur smartphone. 35,1 % des personnes interrogées se sentent même déjà inquiètes lorsqu'elles pensent à une période sans leur smartphone. Près d'un tiers (32,6 %) deviennent nerveuses lorsque la batterie est presque déchargée. Environ 30,3 % des personnes interrogées emportent toujours leur smartphone avec elles. Et 29 % interrompent régulièrement leurs activités pour regarder leur smartphone.

« Les résultats montrent que de nombreuses personnes sont fortement attachées à leur smartphone sur le plan émotionnel. Pour réduire le stress qui en résulte, des pauses conscientes peuvent aider, par exemple des soirées sans écran ou une journée sans téléphone portable par semaine. Celles et ceux qui apprennent à rester plus souvent hors ligne trouveront non seulement plus de tranquillité, mais aussi plus d'attention pour ce qui compte dans la vie réelle », déclare Jean-Claude Frick. par semaine. Celles et ceux qui apprennent à rester plus souvent hors ligne trouveront non seulement plus de tranquillité, mais aussi plus d'attention pour ce qui compte dans la vie réelle », déclare Jean-Claude Frick. par semaine. Celles et ceux qui apprennent à rester plus souvent hors ligne trouveront non seulement plus de tranquillité, mais aussi plus d'attention pour ce qui compte dans la vie réelle », déclare Jean-Claude Frick.

Méthode

Enquête représentative réalisée par l'institut de sondage et d'études de marché Innofact pour le compte de comparis.ch en octobre 2025 auprès d'un échantillon de 1045 adultes issus de toutes les régions de Suisse.

Pour en savoir plus :

Jean-Claude Frick

Expert Numérique

Téléphone : 044 360 53 91

E-mail : media@comparis.ch

comparis.ch

Annexe

Code d'intégration de l'infographie

Plus de 40 % de la population suisse présente des signes évidents de nomophobie, parfois prononcés

iframe :

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26442312/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/26442312?1068018"><script
src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
```

Signes de dépendance aux smartphones en Suisse

iframe :

```
<iframe src='https://flo.uri.sh/visualisation/26443384/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/26443384?1068018"><script
src="https://public.flourish.studio/resources/embed.js"></script><noscript></noscript></div>
visualization" /></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, Richard Eisler. Aucune autre entreprise ni l'État ne détient de participation dans Comparis.