



Communiqué de presse

Nanterre, 18 octobre 2019

Les écrans dans nos vies, une dépendance inconsciente

AXA Prévention dévoile aujourd'hui son action pour prévenir les risques que nous encourons en étant trop exposés aux écrans. Elle a mesuré la dépendance des Français en collaboration avec le docteur Laurent Karila, psychiatre addictologue, et l'association SOS Addictions. Pour que chacun prenne conscience de ses comportements, elle lance un service gratuit d'auto-évaluation, disponible sur son site internet. Elle s'associe également à Olivier Nakache et Eric Toledano pour alerter le grand public, grâce à un spot TV de sensibilisation aux dangers du téléphone au volant.

« Télévision, smartphones, tablettes... les écrans sont omniprésents dans nos vies. En tant que préventeur, il nous était indispensable de mesurer précisément les comportements pour comprendre et prévenir les risques liés à l'hyperconnexion. Les résultats démontrent bien une dépendance inconsciente qu'il faut enrayer rapidement. L'usage du smartphone amplifie le 'multi-tasking', on superpose de plus en plus d'activités en un temps limité. Notre attention et nos capacités de concentration sont diluées. Notre santé, notre vigilance à la maison et sur la route en souffrent. » commente Eric Lemaire, Président de l'association AXA Prévention.

Le téléphone au quotidien : une consommation dérégulée

La journée des Français est rythmée par l'usage des écrans. Dès le réveil, ils sont **61% à consulter leur mobile ou leur tablette**. Pour **46 %** d'entre eux, le smartphone va même les suivre jusqu'aux **toilettes**. Ensuite, près de **la moitié va se connecter toutes les 10 minutes**, jusqu'à la fin de la journée. L'écran s'invite également dans nos **repas de famille : 38% des Français** admettent le consulter à cette occasion, une pratique qui concerne 59% des 18-24 ans. Et ce n'est pas tout, puisque **58% éparpillent leur attention entre télévision, mobile ou tablette**.

Hyperconnexion : Une dépendance inconsciente

Seul un tiers des Français reconnaît être « dépendants » aux écrans, pourtant ils sont **60% à admettre que se passer de leur téléphone plus d'une journée est « totalement impossible »**, dont 37 % qui ne pourraient pas s'en passer plus d'une demi-journée.

Les résultats de l'étude permettent en outre de déceler des contradictions dans les déclarations des Français, amenant addictologues et experts à la question de la dépendance inconsciente. En particulier, le temps passé sur les écrans est fortement sous-estimé. **Les Français considèrent y passer en moyenne 4 heures et 6 minutes par jour, sans distinction entre cadre professionnel ou privé**. Ce chiffre est très loin du compte puisqu'à elle seule la télévision capte 3h36 de leur temps¹. Cette différence révèle bien qu'il y a un **décalage important entre la perception et la réalité**.

¹ Etude Médiamétrie – Année TV 2018

Méthodologie : étude réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population française (15 ans et plus).



Le Dr Laurent Karila², psychiatre, addictologue à l'hôpital Paul Brousse (Villejuif) et porte-parole de l'association SOS Addictions, explique que « *Le smartphone est devenu une sorte de e-doudou rassurant. On dort avec, on se réveille avec, et même lors d'insomnies le premier réflexe est de l'allumer. Même sans souffrir d'une réelle dépendance, les personnes ne se séparent pas de leur smartphone : on ne peut pas sortir sans, on ne peut s'empêcher de vérifier sa boîte mail ou d'aller sur les réseaux sociaux, on peut être stressé à l'idée de ne plus avoir de batterie ou de WiFi* ».

Il ajoute « *Il n'est pas nécessaire de mettre en place un programme dur de « détox » mais il est primordial de réaliser un planning de temps de connexion. Pour cela, il faut dans un premier temps comprendre son degré de dépendance et amorcer un processus motivationnel de changement sans frustration.* »

Connexia : quel hyperconnecté êtes-vous ?

Pour initier la prise de conscience des Français, AXA Prévention propose un test gratuit d'auto-évaluation à réaliser en 5 minutes.

5 profils ont été identifiés et complétés de conseils pour un usage raisonné des écrans, et pour les plus dépendants, une déconnexion progressive :

- **Les dépendants** : Ils ont du mal à se passer du téléphone au quotidien, cumulent les usages des écrans et utilisent chaque jour les réseaux sociaux.
- **Les attentifs** : Leur relation aux écrans est assez distante, malgré quelques « écarts » occasionnels. Ils s'estiment relativement exemplaires.
- **Les accros** : Ils ne peuvent pas se passer de leur smartphone, utilisent les écrans à tous les instants de la journée. Ils sont des accros des réseaux sociaux.
- **Les indépendants** : Ils ont une relation aux écrans assez distante et se jugent peu dépendants. L'usage du mobile est pour eux très utilitaire.
- **Les imprudents** : Ils se considèrent assez peu dépendants mais ont pourtant un usage relativement fréquent des écrans.

Testez-vous avec le [test Connexia](#).

² Docteur Laurent Karila, psychiatre, addictologue et auteur du livre « Addictions, dites-leur adieu » paru le 30 août 2019 aux éditions MANGO

Méthodologie : étude réalisée auprès d'un échantillon représentatif de la population française (15 ans et plus).



Le téléphone au volant : le « fléau » du 21e siècle

Le téléphone au volant est jugé inacceptable pour 9 Français sur 10 mais n'est paradoxalement pas banni de l'habitacle de la voiture.

70% utilisent leur smartphone en conduisant (appel – sms – GPS)

- 46% téléphonent (2 fois plus qu'il y a 15 ans)
- 34% paramètrent leur GPS
- 25% envoient ou écrivent des SMS

AXA Prévention a souhaité, par une grande campagne d'information et de prévention, mobiliser les Français sur les dangers du téléphone au volant et insuffler un changement de comportement. Pour cela, elle a travaillé sur un spot TV de sensibilisation avec les réalisateurs Olivier Nakache et Eric Toledano, qui ont déjà su changer le regard des gens sur le handicap et la diversité.

Ce spot sera diffusé dès le 20 octobre en prime time sur l'ensemble des chaînes TVH et TNT et ce jusqu'au 3 novembre inclus.

A PROPOS D'AXA PREVENTION

AXA Prévention, association à but non lucratif, a été créée en 1984 pour prévenir les risques sur la route. Dès 2011, son périmètre est élargi à la prévention santé, des accidents de la vie courante et des risques numériques. Elle devient alors la seule association de prévention multirisques. Sa vocation : « étudier et mettre en œuvre toutes les mesures de nature à prévenir les risques auxquels sont exposés les personnes et leurs biens, spécialement en matière de circulation routière et de santé » - extrait des statuts de l'association du 1/01/11.

AXA Prévention est présidée par Éric Lemaire et Catherine Chazal en est la Secrétaire Générale. Association loi 1901, elle contribue au développement de comportements responsables. Elle initie chaque année de nombreuses actions de terrain sur l'ensemble du territoire. Elle mène des enquêtes nationales et des campagnes de sensibilisation aux risques de grande ampleur. Elle publie des documents pédagogiques à destination du grand public. Chaque action engagée par AXA Prévention dans ces causes d'intérêt général satisfait deux grands principes : la pédagogie et l'éducation aux risques.

AXA Prévention est un des nombreux visages de l'engagement d'entreprise responsable d'AXA.

CE COMMUNIQUÉ DE PRESSE EST DISPONIBLE SUR [MEDIAZONE](#)

RELATIONS PRESSE :

L'AgenceRP

Justine Boiramier – 06 50 31 86 24
Charlotte Baker – 06 98 62 07 92
axaprevention@lagencerp.com

AXA France

Françoise Laroche : francoise.laroche@axa.fr 01.47.74.47.38
Catherine Alves : catherine.alves@axa.fr - 01.47.74.29.46