

Cyberdépendance : mythe ou réalité ?

Professeur Jean-Marc TRIFFAUX,
Hôpital de jour Universitaire « La Clé »

27/10/2012

www.hjulacle.be

Personne de contact : Ariane LAKAYE

Quelques questions courantes

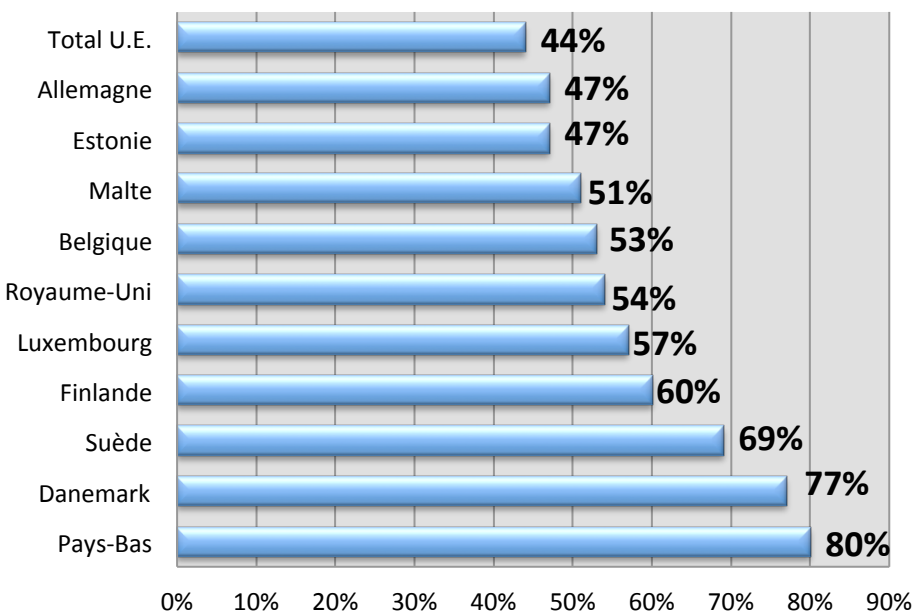
- A quel âge laisser les enfants jouer avec l'ordinateur ?
- Les jeux vidéo rendent-ils intelligents ? violents ?
- Que penser des rencontres sur Internet ?
- La cyberdépendance, ça existe ?
- Faut-il démolir les ordinateurs ?
- Que faire quand on est devenu « accro » ?
- Quels sont les moyens de prévention et de traitement ?



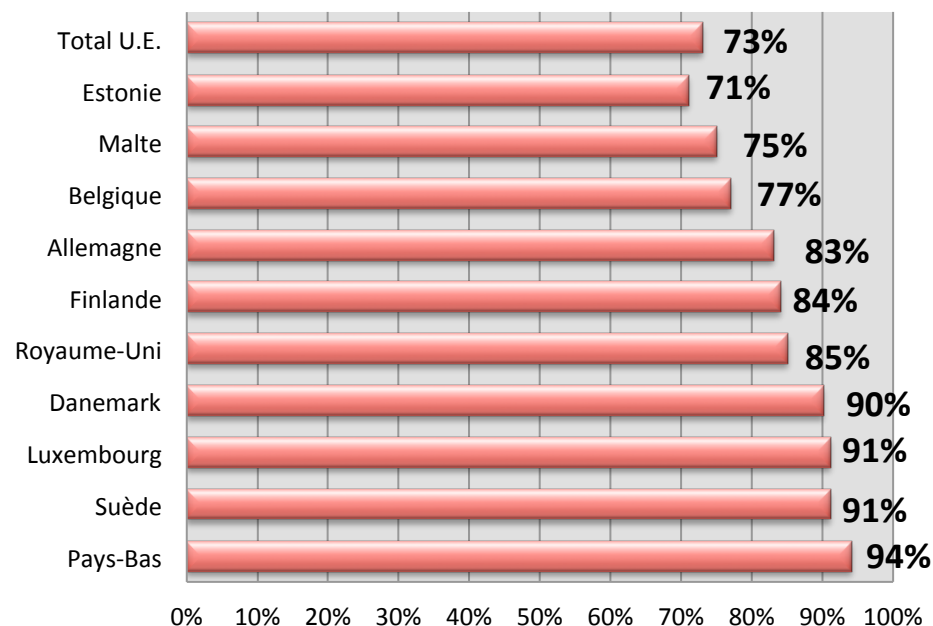
- Outil de travail au service de l'humain
- Moyen de communication
- Source d'information infinie
- Source de divertissement
- Elargissement du tissu social
- Support à la créativité

Augmentation de l'accès à internet...

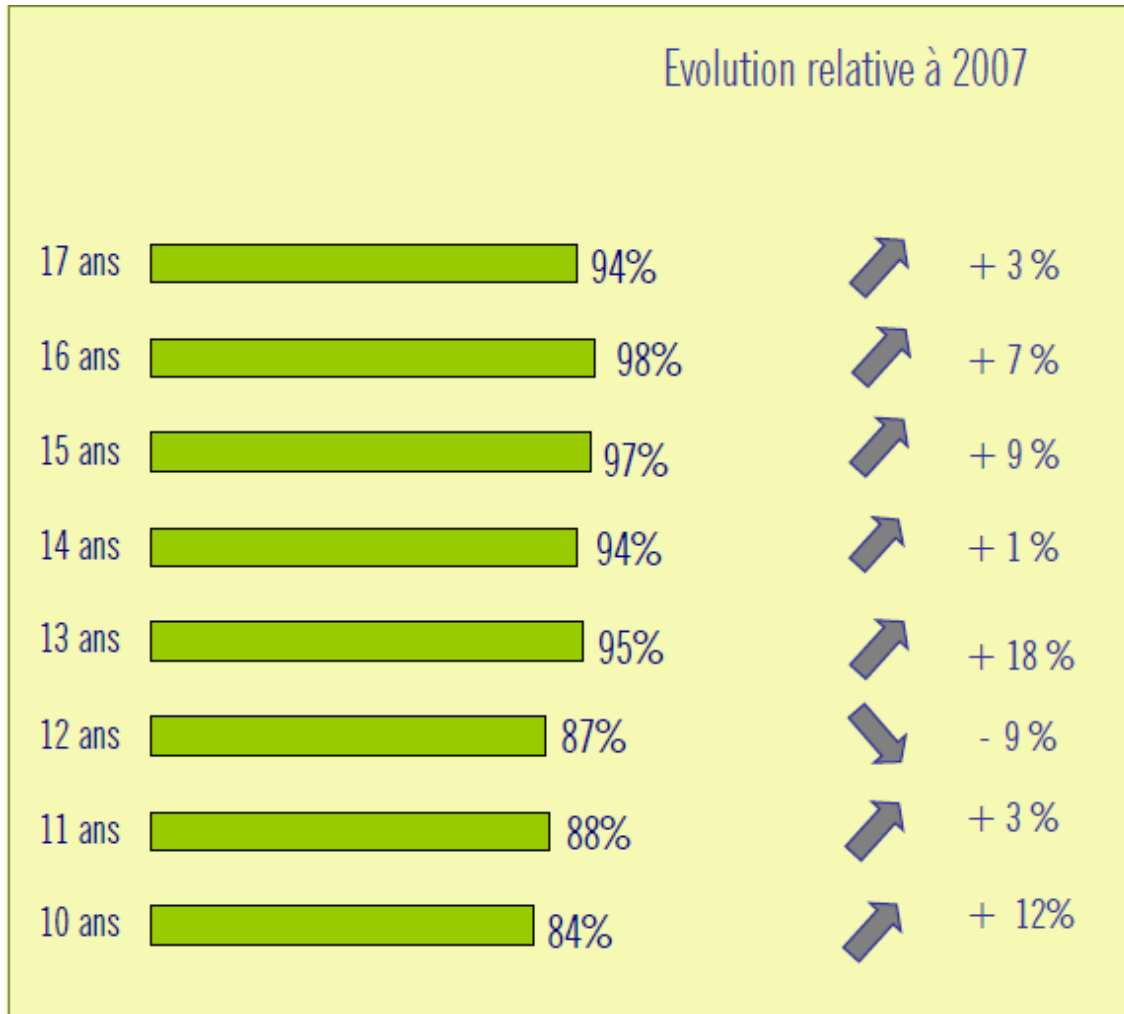
% de foyers de U.E. ayant accès à internet en 2006



% de foyers de U.E. ayant accès à internet en 2011

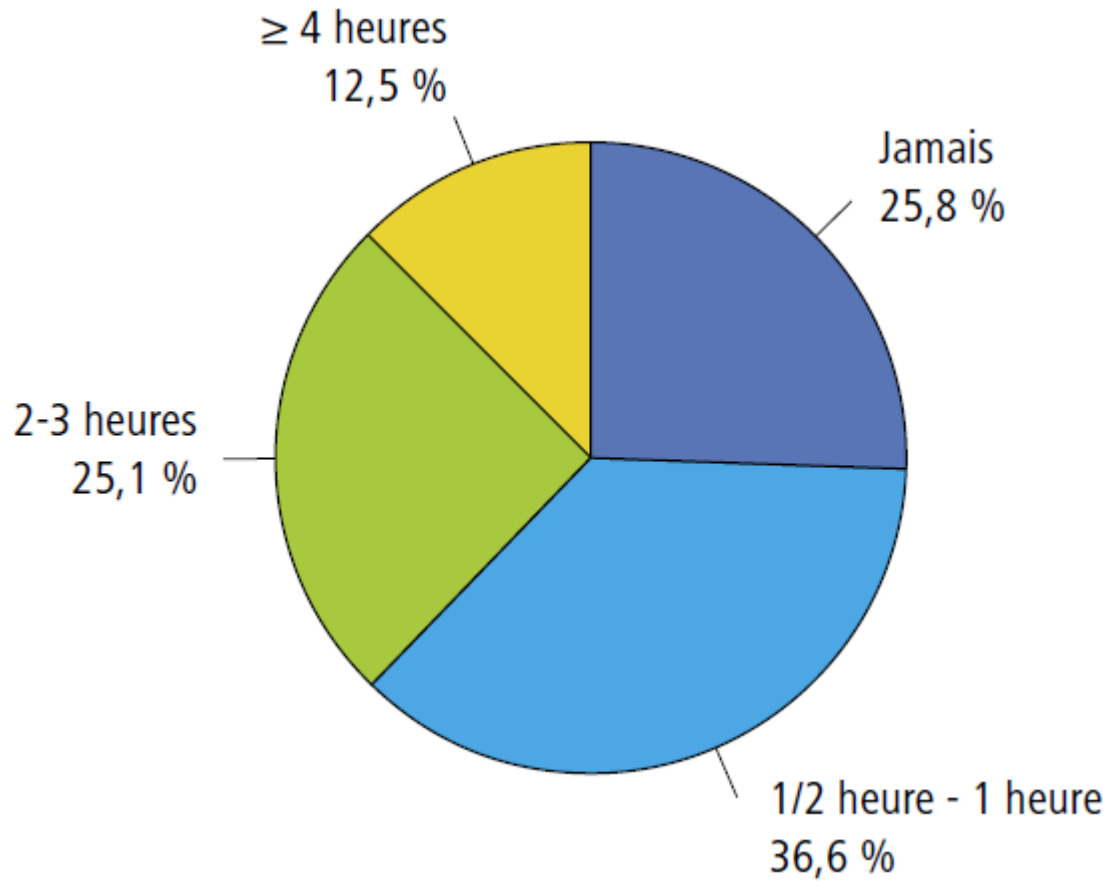


Les jeunes... en Belgique



CRIOC, jeunes
et internet,
janvier 2010

L'usage de jeux



Répartition en % de l'usage de jeux (console et internet) pour les jeunes (12 à 20 ans) en 2006

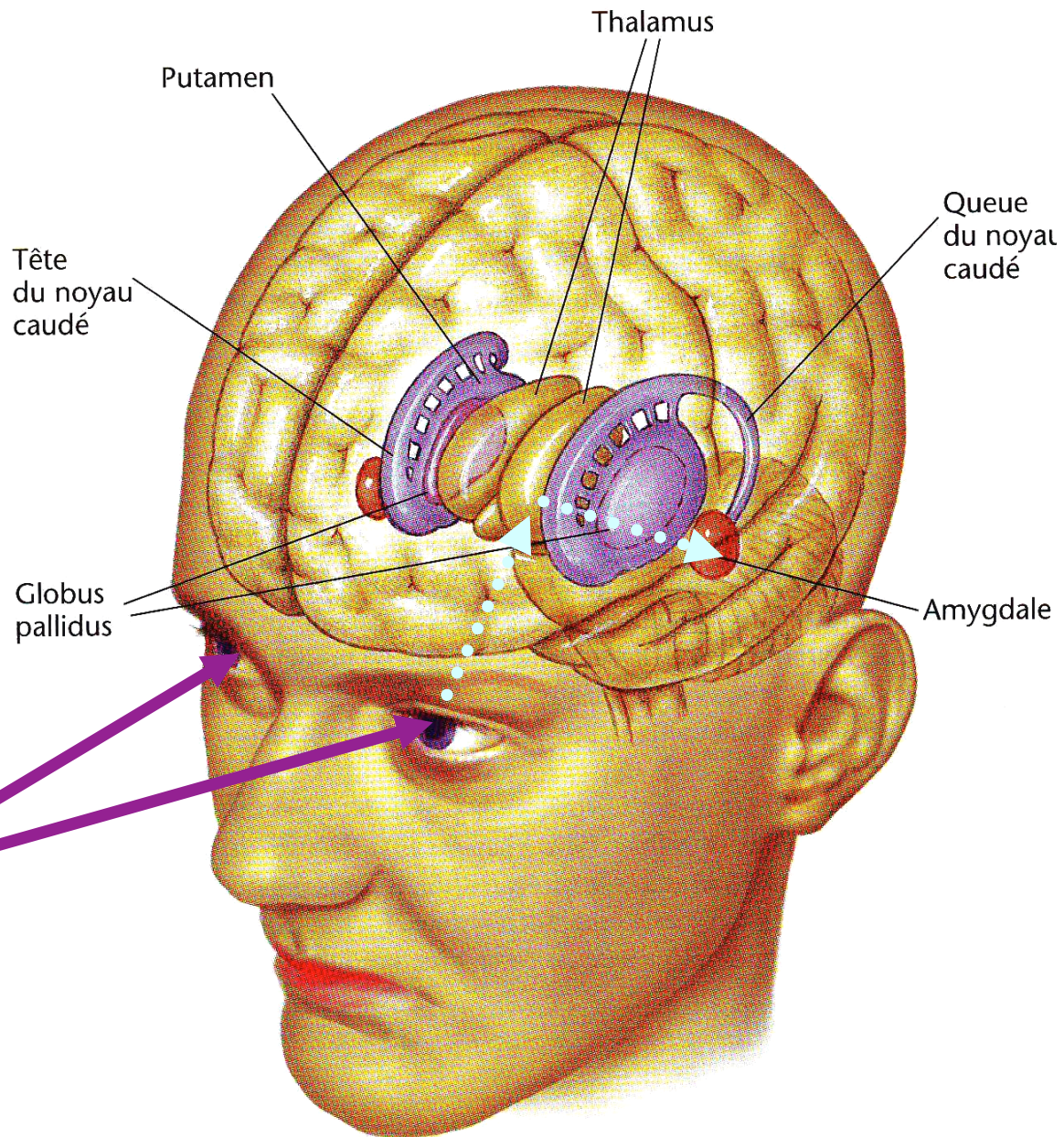
Tabac, alcool, drogues et multimédias,
enquête HBSC 2006
Damien Favresse

Usage problématique ? à partir de quand ?

- Pas de limite quantitative
- Le nombre d'heures passées sur internet reste le meilleur facteur prédictif
- Envahissement de la vie de la personne, tant par l'utilisation de l'ordinateur que le fait d'y penser entre les sessions
- Perte de contrôle et perte de liberté intérieure

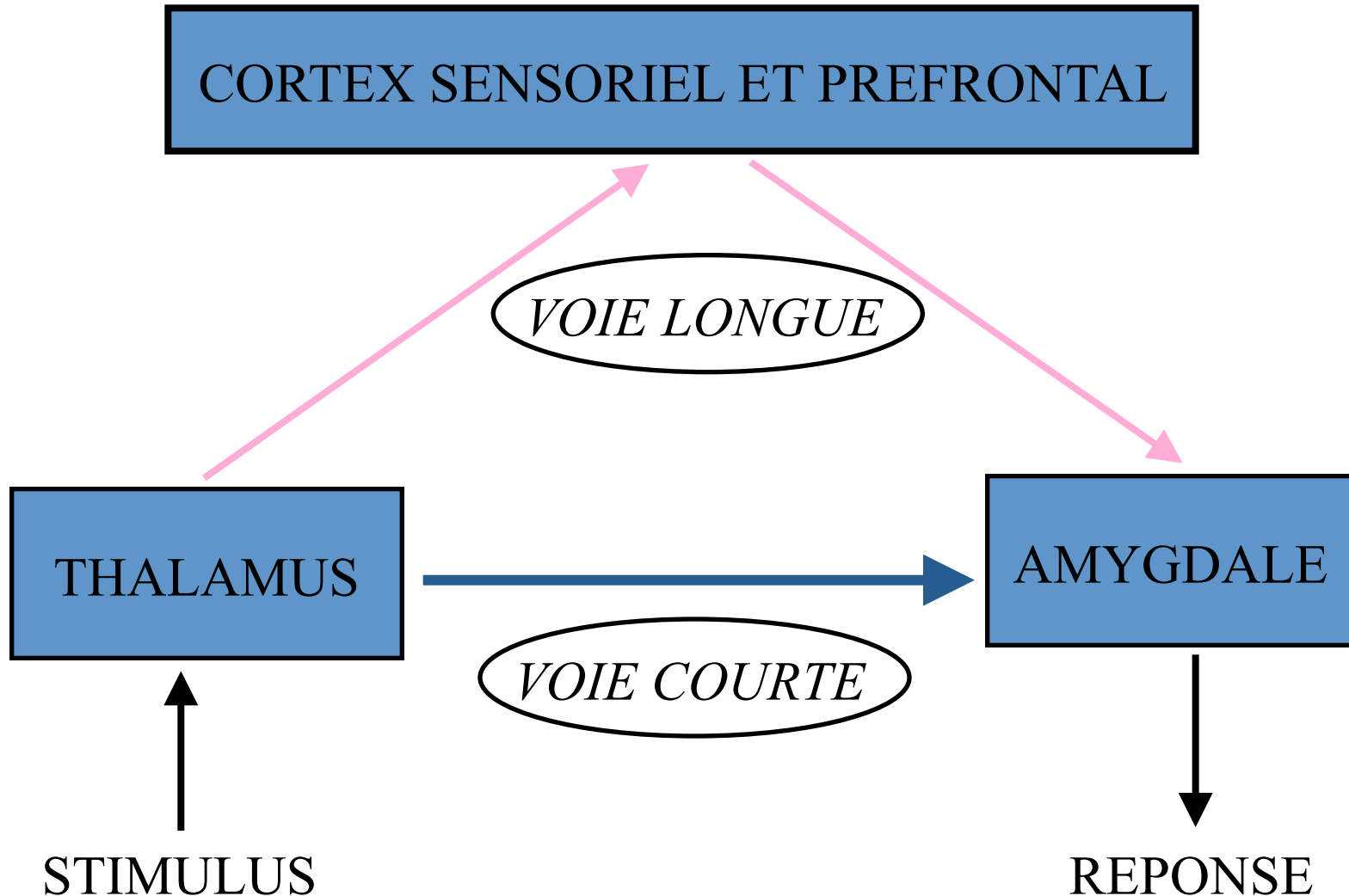
Recours répétitif à la conduite addictive ?

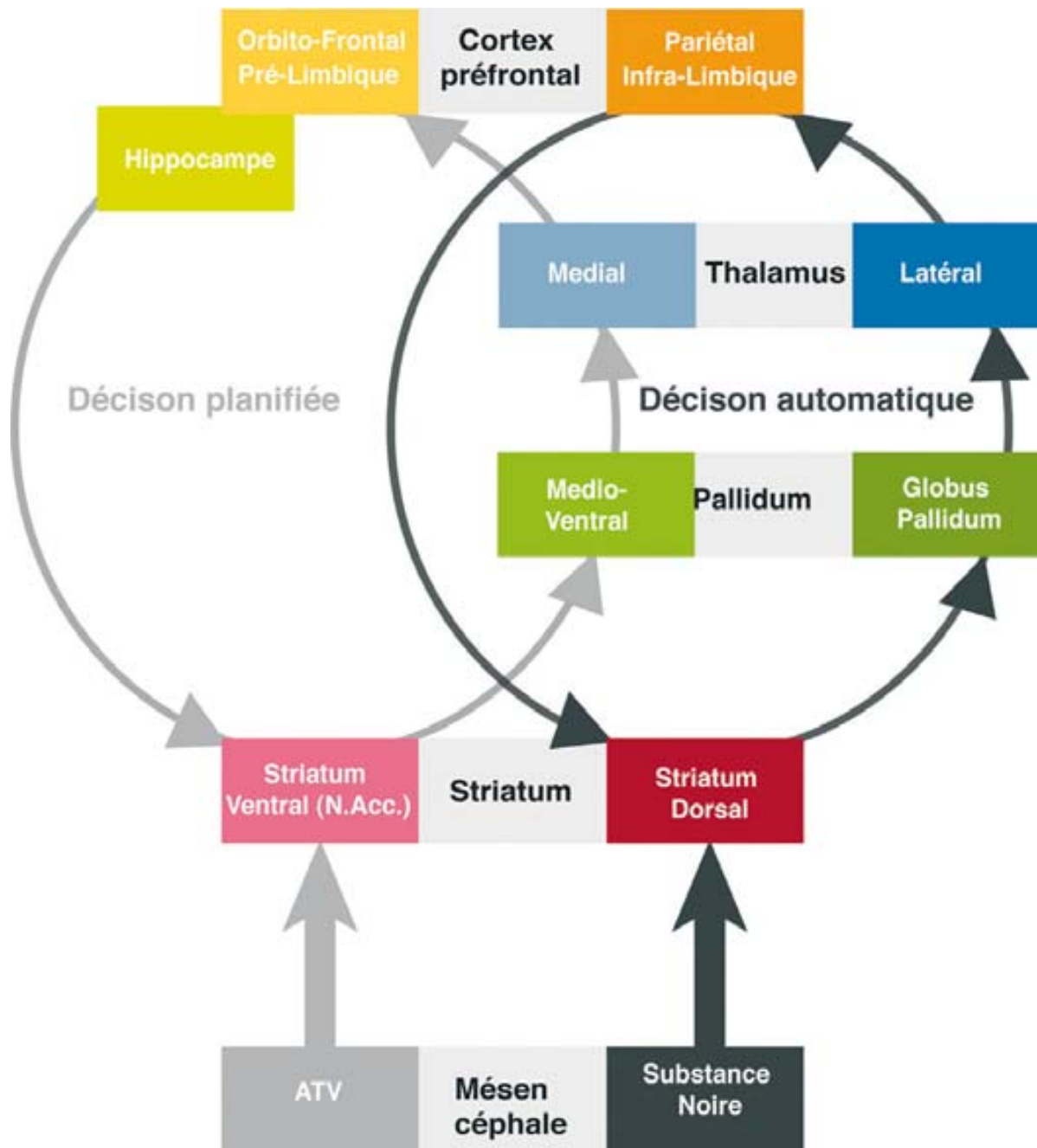
- Fonction d'évitement des situations anxiogènes en substituant à l'incertitude des relations humaines le déroulement prévisible d'une séquence comportementale maintes fois vécues (*S. Peele, 1976; M. Valleur, D. Véléq, 2002*)
- Lutte contre l'angoisse de l'effondrement provoquée par la séparation et la solitude (*D.W. Winnicott, 1974; S. Tisseron, 2007*)
- Cyberdépendance : Symptôme majeur de dépression (*S. Tisseron, 2007*)



Voies du traitement de l'information émotionnelle

(selon Le Doux, 1996)





B. Balland , C. Lüscher

Psychiatr Sci Hum Neurosci
(2009) 7:35-42

La « cyberdépendance »

■ Plusieurs terminologies sont utilisées

◆ Référence à une dépendance

- *Internet Addiction Disorder* (Goldberg, 1990)
- *Internet Addiction* (Young, 1996)
- *Internet Dependency* (Wang, 2001)
- Cyberdépendance (Valleur & Véléla, 2002)

◆ Référence à un mauvais usage d'Internet

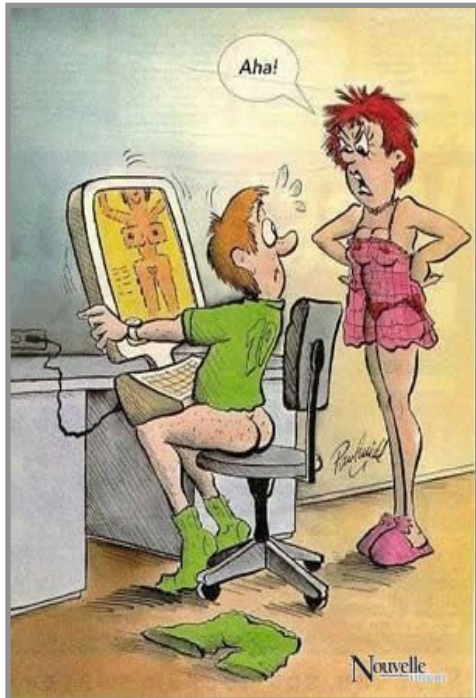
- *Pathological Internet Use* (Griffiths, 1992)
- *Problematic Internet Use* (Davis, 2001)
- Usage Pathologique des nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (UPTIC)

La cyberdépendance : prévalence

- Selon les études, il y a entre 1 à 6% des utilisateurs d'Internet qui souffrent d'une dépendance
- La cyberdépendance toucherait des hommes jeunes (entre 20 et 30 ans) et isolés socialement mais...
 - ✦ Les femmes sont aussi touchées par le phénomène
 - ✦ Les étudiants restent des populations vulnérables
 - ✦ L'isolement social n'est pas toujours présent avant le développement de la cyberdépendance
- Éléments de profil:
 - ✦ Dénî, immaturité socio-affective, vide identificatoire, frustration et incapacité à surmonter celle-ci, anxiété, faible estime de soi, inhibition sociale/désinhibition sur le net, isolement, vide émotionnel, tendances dépressives...

La cyberdépendance : types

◆ Dépendance à la cyberpornographie et à la cybersexualité





★★★★☆

★★★★

★★★★

★★★★★

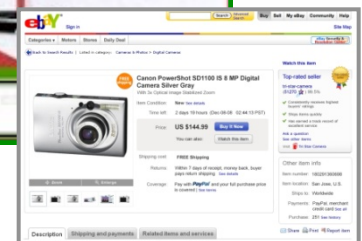
FASSBENDER SHAME MCQUEEN

© 2006 American Medical Association. All rights reserved. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly. Reproduction of this article is prohibited by law.

www.elsevier.com/locate/jmb

La cyberdépendance : types

◆ **Dépendance à caractère monétaire** (casino en ligne, achats en ligne)



La cyberdépendance : types

◆ Dépendance à des jeux en réseau et des jeux en ligne

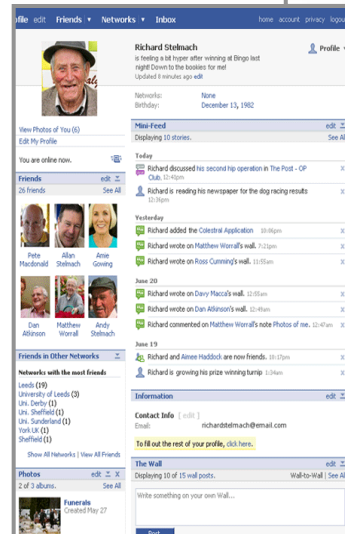
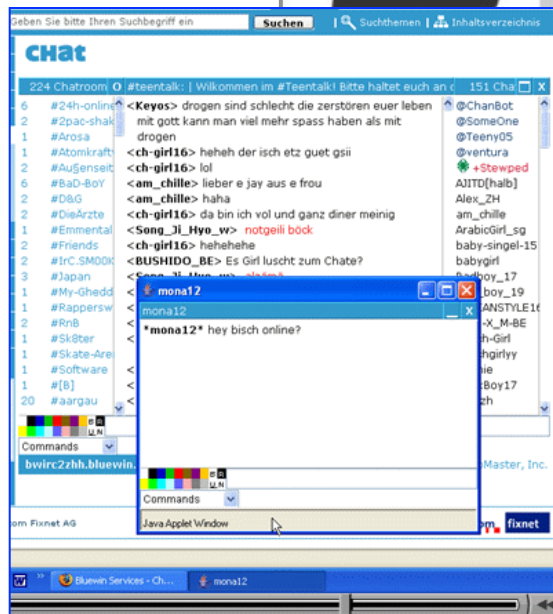


Après un terrible cataclysme...

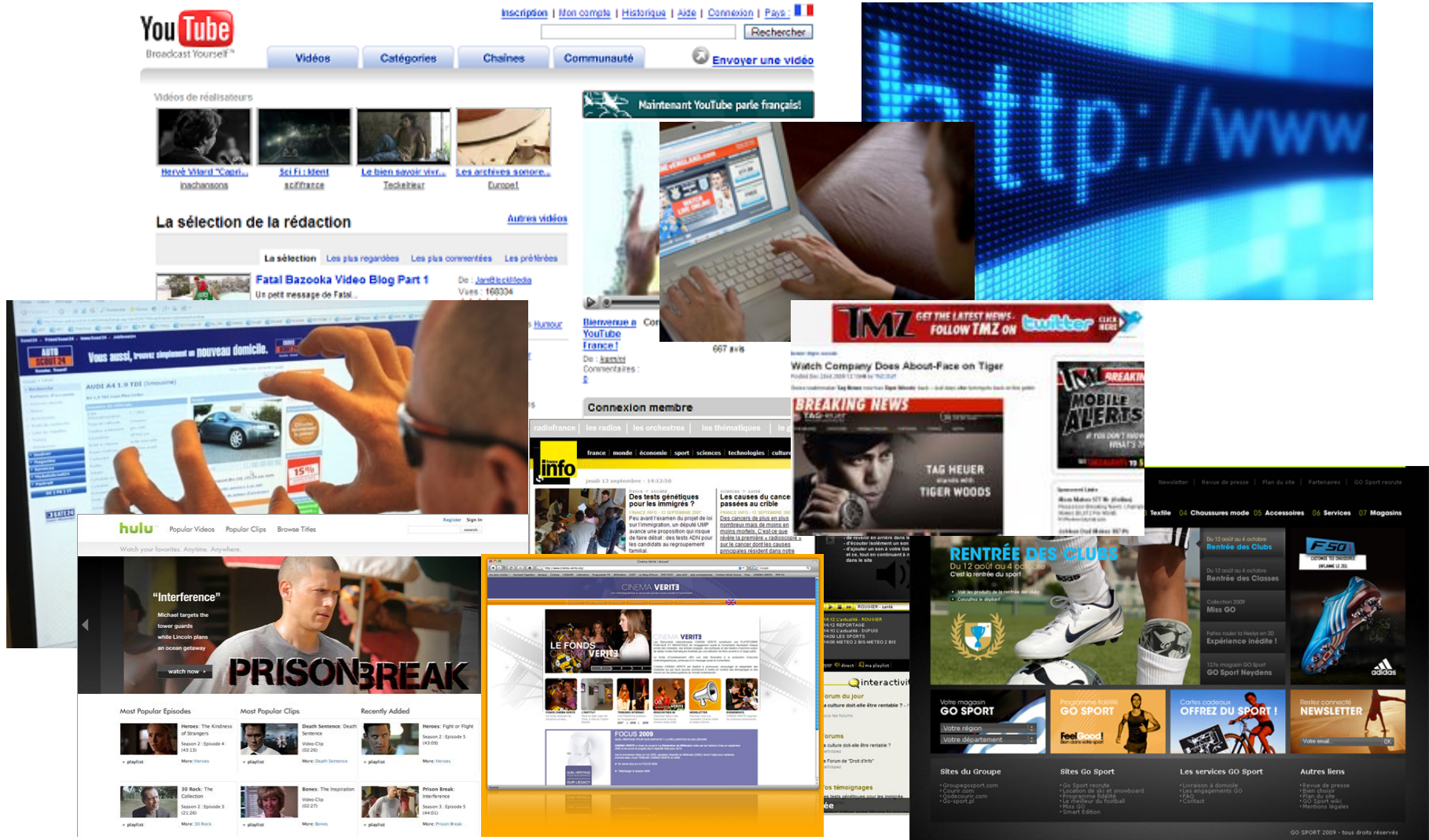


La cyberdépendance : types

◆ Dépendance à caractère relationnel (mail, chat, forum..)



📌 Dépendance générale à Internet



Caractéristiques structurelles d'Internet

- ◆ **Accessibilité** : *chez moi, quand je veux...*
- ◆ **Immédiateté** : *tout, tout de suite...*
- ◆ **Interactivité** : *avec qui je veux...*
- ◆ **Univers persistant** : *tout, tout le temps...*
- ◆ **Appartenance à une communauté** : *jamais seul ...*
- ◆ **L'infini d'information** : *curiosité sans limite...*
- ◆ **Anonymat** : *illusion de ne pas être vu...*
- ◆ **Evacuation du corps relationnel** : *on se touche pas...*
- ◆ **Objet transitionnel moderne ?**

La cyberdépendance : critères diagnostiques

- Certains auteurs ont défini des critères pour poser le diagnostic de cyberdépendance mais...
 - ✦ Les critères ne sont pas validés scientifiquement
 - ✦ Le nombre de critères devant être présents est décidé arbitrairement
 - ✦ La construction des critères est faite sur base des critères utilisés pour le jeu pathologique
- Possibilité de voir apparaître la cyberdépendance dans le DSM-V sous la rubrique « troubles du contrôle des impulsions non classés ailleurs»

Grille d'auto-évaluation de la cyberdépendance

(J.C NAYEBI, 2005)

| QUESTIONS | OUI | NON |
|---|-----|-----|
| 1. Il m'arrive de constater que je dépasse le temps de connexion que j'avais initialement prévu. | | |
| 2. Je trouve qu'il m'est difficile de rester plusieurs jours sans me connecter à Internet. | | |
| 3. Je me suis déjà fait reprocher, par les membres de ma famille ou par mes amis, le temps que je passe sur mon ordinateur. | | |
| 4. Je n'ai pas envie/je trouve contraignant, de limiter mon temps de connexion. | | |
| 5. Il m'arrive de me faire passer pour quelqu'un d'autre sur Internet. | | |
| 6. Il m'est déjà arrivé de me connecter au réseau au bureau ou à mon domicile alors que j'avais refusé l'invitation pour sortir avec des amis ou des proches. | | |
| 7. J'ai déjà menti au sujet de mon temps de connexion ou de jeu sur l'ordinateur. | | |
| 8. Il m'arrive d'aller sur des sites où je me suis interdit de retourner. | | |
| 9. Il m'arrive assez souvent d'avoir du mal à éteindre mon ordinateur ou d'écourter mon temps de connexion. | | |
| 10. Je culpabilise à l'idée que je pourrais consacrer à mon entourage le temps que je passe sur l'ordinateur ou sur le Net. | | |

Grille d'auto-évaluation de la cyberdépendance

(J.C NAYEBI, 2005)

RESULTATS

| Nombre de réponses positives | Profil |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 | Usage excessif d'Internet |
| 2-3 | Usage abusif d'Internet |
| 4-5 | Usage compulsif d'Internet |
| 6-9 | Cyberdépendance |

Stade 0

- Pour une grande majorité des jeunes, le jeu est régulier, quotidien, mais n'excède pas une heure par jour et n'empiète pas sur les autres activités ludiques et scolaires
- Cette pratique peut être considérée comme non invasive

Stade 1

- Un pas a été franchi lorsque le jeu, tout en restant occasionnel, se réalise parfois pendant plusieurs heures d'affilée le week-end ou en période de vacances (pour finir une partie)
- Les jeux en ligne et à monde permanent (MMORPG) peuvent entraîner ce type de pratique qui peut rester sans suite

Stade 2

- Un deuxième degré correspond à un jeu intensif régulier pendant plusieurs heures d'affilée en semaine et une grande partie du week-end
- L'impact négatif sur le travail scolaire est alors rapidement évident
- Souvent, ce comportement est le signe d'un mal-être du jeune, dans sa famille, au collège, voire simplement en lui-même

Stade 3

- La pratique peut gagner encore en intensité
- Le jeu est alors effectué régulièrement en soirée tard ou pendant la nuit, prenant sur les heures de sommeil et entraînant un déséquilibre des cycles entre veille et sommeil
- Il s'accompagne d'un désinvestissement des autres activités

Stade 4

- Les comportements deviennent pathologiques
- Le jeu devient très intensif, est placé au centre des activités du sujet et réduit drastiquement les relations sociales
- Les conflits familiaux ou conjugaux sont constants

Stade 5

- Cas rarissimes :
jeu pathologique
permanent entraînant une
organisation de vie
uniquement centrée sur le
jeu avec un abandon de
tous les investissements
professionnels ou scolaires
« *no life* »



Typologies des « UPTIC-joueurs »

Internet et les 7 nains...

- **Angoissé** : recherche un attachement secure en réponse à son angoisse d'abandon.
- **Dépressif** : déçu du Réel, se réfugie dans le virtuel
- **Excité** : recherche des sensations de + en + fortes.
- **Inventif** : se construit des avatars (créations virtuelles de soi).
- **Narcissique** : cherche du réconfort en réponse à une estime de soi défaillante.
- **Phobique** : cherche à nouer des liens sous le couvert de l'anonymat.
- **Curieux** : observe virtuellement les autres

La cyberdépendance : symptômes

■ Lorsque la dépendance est installée, les symptômes suivants envahissent la personne :

- ✦ Sentiment d'euphorie et de toute puissance
- ✦ Incapacité à arrêter l'utilisation, perte de contrôle
- ✦ Augmentation du temps passé sur Internet
- ✦ Mensonges sur le temps consacré à Internet
- ✦ Pensées constamment dirigées sur le web
- ✦ Laps de temps de plus en plus long avant d'obtenir une satisfaction
- ✦ Manque de temps pour la famille, les amis, les loisirs

La cyberdépendance : facteurs de risque

■ Facteurs de risque individuels :

- ✦ Antécédents de conduites addictives
- ✦ Isolement social
- ✦ Manque de confiance en soi
- ✦ Vision du monde négative

■ Facteurs de risques familiaux et environnementaux

- ✦ Antécédents de conduites addictives
- ✦ Ambiance familiale pesante (conflits, manque de communication, oppression)
- ✦ Encouragements et renforcements d'autres consommateurs

La cyberdépendance: conséquences

■ Plusieurs conséquences ont été observées chez des personnes utilisant excessivement Internet:

- ◆ Scolarité ou rendement professionnel en chute libre
- ◆ Absentéisme scolaire ou professionnel
- ◆ Isolement familial avec une diminution de la communication au sein de la famille et augmentation des conflits
- ◆ Appauvrissement des relations sociales
- ◆ Augmentation des sentiments de solitude et de dépression
- ◆ Agressivité et irritabilité
- ◆ Manque de sommeil
- ◆ Endettement en cas de dépendance à caractère monétaire
- ◆ Risques de confusion entre le monde virtuel et la réalité

Vive le Réseau Social ?

Le problème de l' "extimité" "

« Une fan belge de Johnny Hallyday poursuivie pour injures sur Facebook » ...

BELGA - Mis en ligne le 23/02/2011

« Michel Polnareff annonce sur Facebook que son fils n'est pas de lui » ...

Lundi 21 Février 2011 | 7 h. | powered by (Belga)

Michel Polnareff a annoncé lundi soir sur sa page Facebook que son fils né fin décembre dernier n'était pas de lui, selon les aveux de sa compagne Danyellah et un test ADN.



Les jeux rendent-ils violents ?



1971 : Stanley KUBRICK



Jeux vidéo et violence ?

« L'environnement audio visuel ultra violent produit des effets opposés selon la personnalité et l'environnement de chacun :

- Certains spectateurs y voient une raison d' avoir recours à la violence dans des situations quotidiennes ⇒ identification à l'**agresseur**.
- D' autres deviennent encore plus défaitistes et résignés aux risques d' agression qui les menacent ⇒ identification à la **victime**.
- D' autres développent au contact des images violentes des réflexes constructifs et réparateurs ⇒ identification au **sauveur**.

Mais dans tous les cas, cet environnement violent produit **un enkystement précoce des identifications, dès la maternelle**, avec un risque accru de passage à l'acte chez certains enfants, et de soumission chez d'autres ».

Tisseron S. : *Les dangers de la télé pour les bébés*, Eres, 2009

La cyberdépendance : axes de prévention

- Ouverture de la famille aux amis, loisirs, activités individuelles.
- S'informer : www.pegi.info ; www.pedagojeux.fr
- Dialoguer, accompagner, cadrer.
- Faire la distinction intime/public.
- Poser des interdictions et des limites claires.
- Introduire les TIC aux bons moments
 - ⇒ **LA REGLE des 3 – 6 – 9 - 12** (*S. Tisseron*) :
 - ✦ Pas d'écran avant 3 ans.
 - ✦ Pas de console personnelle avant 6 ans.
 - ✦ Internet accompagné à partir de 9 ans.
 - ✦ Internet seul après 12 ans.

Pictogrammes



Violence



Jeux de hasard



Langage grossier



Peur



Sexe



Discrimination



Drogue



En ligne



Le Réel, l'Imaginaire, le Virtuel ?



Hôpital de jour Universitaire «La Clé»



Adresse:

Boulevard de la constitution, 153
4020 Liège

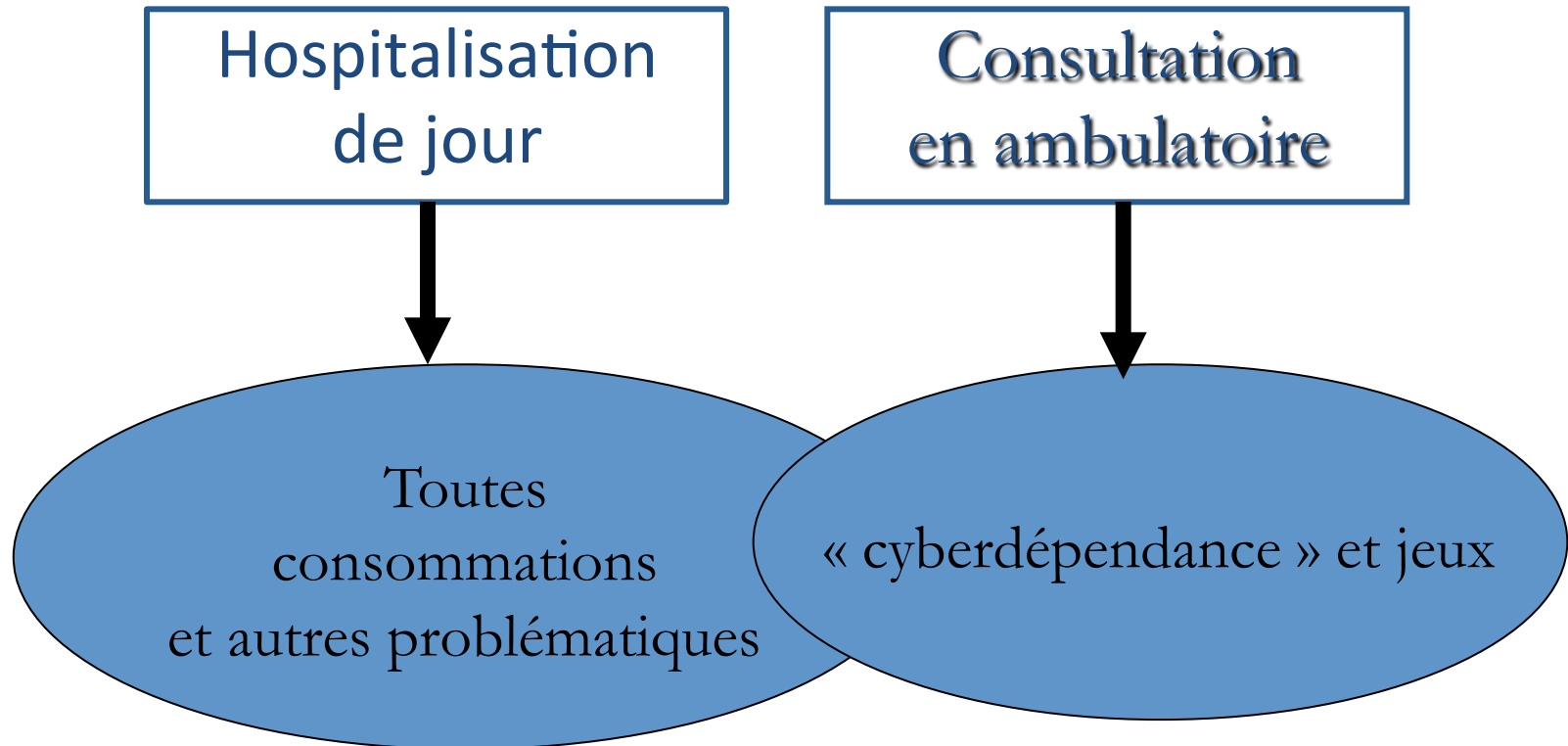
Site: www.hjulacle.be

www.cyberdependance.be

Tel: 04/ 3426596

Contact téléphonique entre 8H30 et 17H
du lundi au vendredi excepté les jours fériés

Présentation de notre offre de soins en matière d'assuétudes



L'orientation thérapeutique

- Soigner = Renforcer les ressources existantes
- Avoir un dispositif thérapeutique souple et cadrant
- Etre à nouveau en contact avec le réel
- Mettre des mots sur ce qui se vit devant l'écran
- Objectif: **usage contrôlé** (pas l'abstinence)
- Utilisation positive de l'outil informatique
- Travailler la fonction de l'usage problématique
- Thérapie par l'avatar
- Traitement pharmacologique si nécessaire

Pour terminer...

- Le règne de Narcisse dans un monde « googlelisé »...
- Dis-moi comment tu utilises Internet...
- UPTIC = un symptôme postmoderne.
- Cyberdépendance = un processus morbide grave mais peu fréquent.
- Plaidoyer pour de réels CORPS à CORPS...

MERCI DE VOTRE ATTENTION

