

Cyberdépendance ? Réalité clinique ou invention psychopathologique ?

Depuis plusieurs années, être connecté à internet est devenu la règle, que ce soit dans le milieu familial, professionnel ou encore en matière d'éducation. En effet, nous aurions du mal à nous passer de ce nouveau média, quasi indispensable au quotidien. Suite au développement des technologies de l'information et de la communication, des scientifiques se sont penchés sur la question des dépendances aux nouvelles technologies et plus spécifiquement à Internet.

© viperagp - Fotolia.com



Ces dernières années, les politiques ont été interpellés à ce sujet que ce soit par le monde scolaire, professionnel ou encore par les acteurs psychosociaux de terrain. C'est pourquoi de nouvelles initiatives ont vu le jour pour tenter de répondre au mieux à ces diverses demandes. Ainsi en 2009, le projet « CYBERACCROS ? Développement d'une unité spécialisée d'accompagnement et de traitement en matière de cyberdépendance » subsidié par le Ministère de la Santé, de l'Action Sociale et de l'Égalité des Chances a vu le jour au sein de l'Hôpital de Jour universitaire La Clé à Liège. L'expérience clinique ainsi acquise depuis lors, et plus spécifiquement dans nos consultations en matière de cyberdépendance, nous permet de partager nos observations avec d'autres et de renforcer le circuit de soins existant.

Cet article a pour but de présenter quelques chiffres qui illustrent l'augmentation de l'utilisation d'Internet. Ensuite, nous essayerons de dégager une définition de ce qu'est un usage problématique ou abusif en nous référant à notre pratique. Nous discuterons de la pertinence de l'utilisation du terme « cyberdépendance » et par là même de la référence qui est faite à la « métaphore addictive ». Ensuite, nous donnerons une définition de la cyberdépendance et des symptômes qui y sont associés. Nous décrirons ce que notre centre propose comme type d'aide c'est-à-dire la possibilité d'une prise en charge en ambulatoire ou encore une hospitalisation de jour. Enfin, nous clôturerons par quelques pistes de recommandations à l'attention des parents ou des proches.

1 jeune sur 8 joue au moins 4 heures par jour

Depuis les années 2000 jusqu'à aujourd'hui, le nombre de foyers en Belgique disposant d'une connexion à internet n'a fait qu'augmenter. En 2010, la commission européenne rapportait que 73% des ménages possédaient une connexion internet contre 53% en 2006. Dernièrement, le SPF Économie (Direction générale Statistique et Information) publiait, sur base d'un sondage réalisé sur 6000 belges, qu'environ 77% des foyers disposaient d'une connexion internet et que 45% des belges sondés avaient utilisé une connexion mobile au cours des trois derniers mois. Tous ces chiffres montrent à quel point l'utilisation d'internet s'est généralisée

rapidement et s'étend à la grande majorité de la population. La place qu'internet a prise dans nos vies que ce soit au niveau professionnel, personnel ou encore éducatif est énorme.

Et qu'en est-il des jeunes ? Une étude du CRIOC réalisée en 2010 rapporte que 92% des jeunes entre 10 et 17 ans surfent sur internet. C'est surtout le passage entre le primaire et le secondaire qui met en évidence une augmentation de l'utilisation (à 12 ans ils sont 87% à surfer et à 13 ans, ils sont 97%). Parallèlement à cette utilisation du net, il nous paraît important de mentionner les chiffres de l'étude réalisée par D. Favresse et De Smet, P. (2008)¹ qui concernent l'usage des jeux sur ordinateur ou console de jeux. En Communauté française, en 2006, les jeunes entre 12 et 20 ans sont 12,5% à jouer de façon intensive, soit quatre heures ou plus par jour (les jours d'école) alors qu'ils n'étaient que 7,3% en 2002. Les garçons sont deux fois plus représentés que les filles. Toujours pour 2006, les auteurs rapportent qu'un quart des jeunes interrogés (25,1%) se consacre à cette activité durant 2 à 3 heures par jour. Ces résultats amènent à penser que certains jeunes passent quotidiennement de plus en plus de temps à jouer sur un pc ou sur une console de jeux.

Excès d'un moment ou d'une existence ?

Toute la population est concernée par l'utilisation d'internet mais la majorité des utilisateurs ne rencontrera pas de difficultés particulières. L'usage qu'ils en font reste récréatif ou éducatif et n'envahit pas toutes les sphères du quotidien. Pour une minorité d'entre eux, le rapport à ce nouvel outil peut se complexifier jusqu'à se renforcer en un lien excessif de dépendance. Pour décrire cette utilisation problématique d'internet, nous retrouvons une multitude de termes dans la littérature comme par exemple : « internet addiction disorder, internet addiction, compulsive internet use, cyberdépendance, usages problématiques d'internet, pathological internet use... ». À l'heure actuelle, il n'existe pas encore de consensus scientifique sur le nom qui servirait à désigner ce trouble. C'est pourquoi le terme de cyberdépendance est critiqué par certains professionnels du secteur qui depuis plusieurs années étudient ce phénomène et essaient d'en rendre compte de la façon la plus adéquate possible. En effet, pour ceux qui rejettent ce terme, l'utilisation de la métaphore addictive tend à stigmatiser encore plus les adolescents et à élargir le fossé déjà existant entre ces nouvelles générations et le monde des adultes.

© *Shestakoff - Fotolia.com*



Notre position est plus modérée à ce sujet et cette phrase issue du monde de la psychiatrie résume relativement bien notre pensée : « *Il est loin d'être évident de pouvoir faire la différence entre la folie d'un instant et la folie d'une existence* ». En effet, ces adolescents devenus accros de leurs jeux en ligne, des réseaux sociaux ou encore d'un *first person shooter*², le seront-ils un certain temps ou le resteront-ils longtemps ? Est-ce un moment passager caractéristique de l'adolescence ou cela risque-t-il de s'inscrire dans le quotidien du jeune adulte ?

Même si cette question est importante, nous y sommes moins confrontés dans le cadre de notre travail en structure hospitalière. En effet, nous intervenons davantage au niveau curatif qu'au niveau préventif. Dès lors, notre action se centre sur des personnes, des familles en grande souffrance par rapport à ce phénomène. Reconnaître la dépendance à l'internet ou aux jeux, accueillir la souffrance qui y est associée, nous paraissent être le point de départ de la relation thérapeutique. La personne a besoin d'être reconnue dans son mal-être et c'est seulement à cette condition qu'elle pourra se mettre en route vers un mieux-être. Nous ne faisons pas un usage abusif de ce terme en étiquetant nos patients de cyberdépendants. Notre but n'est pas de construire une nouvelle catégorie diagnostique mais bien de reconnaître la place démesurée faite à l'usage d'internet dans le quotidien de ces patients.

Impossible d'arrêter

En effet, nous constatons que la relation que ces personnes entretiennent avec internet comprend d'importantes similitudes avec d'autres types de dépendance comme les dépendances aux produits. Nous parlons de dépendance lorsque la personne a perdu la liberté de s'abstenir. Pour un utilisateur accro du PC ou de la console de jeu, il est très éprouvant de suspendre la connexion ou de s'arrêter de jouer. Ils ont du mal à se concentrer que ce soit sur le lieu du travail ou à l'école car leurs pensées sont dirigées vers l'objet virtuel : par le fait de se remémorer une partie récente particulièrement excitante au poker ou le fait de planifier le prochain raid sur un jeu en ligne... Dès lors, pour les patients que nous rencontrons et plus spécifiquement pour les adultes, force est de constater que la métaphore addictive est la plus appropriée à l'heure actuelle pour rendre compte du phénomène observé.

C'est pourquoi, nous privilégions le terme cyberdépendance que nous définissons comme un trouble psychologique nouveau qui se caractérise par une véritable addiction aux relations virtuelles soit en ligne (cyberdépendance de type I : problèmes liés à l'usage d'internet), soit hors ligne (cyberdépendance de type II : problèmes liés à l'usage d'appareils électroniques excluant internet). Nous retrouvons différents types de dépendance à internet en fonction du contenu recherché : cyberpornographie, cybersexualité, dépendance à caractère relationnel dont « facebook » est le plus souvent cité, dépendance à caractère monétaire (casino, poker en ligne), dépendance aux jeux en ligne (dont les MMORPG³)... À l'Hôpital de Jour La Clé, nous rencontrons majoritairement des adolescents ou des adultes présentant une dépendance aux jeux vidéo en ligne et plus fréquemment aux MMORPG et des adultes dépendants aux jeux d'argent en ligne.

¹ Favrese, D. & De Smet, P. (2008). *Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HBSC 2006. Service d'Information Promotion Education Santé (SIPES), ESP-ULB, Bruxelles.*

² *Les First Person Shooter ou FPS sont des jeux de tir qui donnent à l'utilisateur le sentiment d'être présent dans le jeu. Ce type de jeu peut aussi être on-line.*

³ *Les MMORPG sont les Massive Multiplayer Online Role-Playing Game, en français les jeux de rôles massivement multijoueurs dont World of Warcraft (ce nom ainsi que les personnages du jeu sont la propriété de Blizzard Entertainment) est certainement le plus connu de tous.*

Quand la dépendance s'installe

© auremar - Fotolia.com



Comme nous l'avons dit précédemment, cette problématique peut engendrer chez certains utilisateurs une réelle souffrance qui se caractérise par la perte de liberté d'arrêter d'utiliser Internet et/ou de jouer (perte de maîtrise), des états de manque lorsque la personne n'est plus connectée sur le Net et/ou ne joue pas (perte de liberté de s'abstenir) et une altération du fonctionnement au quotidien.

Certains symptômes peuvent être observés chez une personne dépendante à internet :

- un sentiment d'euphorie et de toute puissance lorsque la personne est devant l'ordinateur (devant son jeu, son site fétiche...);
- une incapacité à arrêter ou simplement à limiter le laps de temps qu'elle passe sur internet ;
- une augmentation du temps passé sur Internet. La personne va passer plus de temps que ce qu'elle avait prévu sur Internet. Elle va mentir à sa famille et à ses proches sur le temps passé sur Internet car ceux-ci commencent à lui faire de plus en plus de reproches ;
- des pensées intrusives et incessantes. Lorsque la personne n'est pas en ligne, elle pense sans cesse au moment où elle le sera, à qui elle va rencontrer sur Internet, à ce qu'elle va lui dire, aux stratégies à mettre en place pour un tel jeu ;
- un phénomène de tolérance. La sensation de soulagement et de satisfaction qui envahit la personne lorsqu'elle est en ligne est ressentie de moins en moins rapidement ;
- un désinvestissement de la famille, des amis et des loisirs. La personne va délaissé ses études, son emploi, sa famille et ses amis pour pouvoir consacrer de plus en plus de temps à Internet.

Ce que ça cache

Mais il ne faut pas se leurrer, la cyberdépendance est souvent la partie émergée de l'iceberg. En effet, nous retrouvons régulièrement des problématiques sous-jacentes importantes comme d'autres types de dépendance avec produits par exemple le cannabis ou encore l'alcool mais aussi des relations familiales excessivement conflictuelles voire de la violence intrafamiliale, une désocialisation importante, des problèmes psychiatriques et plus souvent dépressifs. Contrairement à certaines fausses idées véhiculées par le grand public, il n'y pas de confusion entre le jeu et la réalité et ceci même pour des joueurs très accros. Ce que nous observons, c'est plutôt un investissement démesuré dans le monde virtuel au détriment de la vie réelle qui s'appauvrit de plus en plus.

Au départ, comme pour tout un chacun, le recours à Internet offre de multiples avantages. Par exemple, le jeu peut procurer des bénéfices narcissiques importants aux jeunes et aux adultes. Il devient un espace où les joueurs s'affrontent par l'intermédiaire de leurs avatars respectifs, ils entrent en compétition et peuvent, par leur expertise, être valorisés aux yeux des autres, appréciés et recherchés. Ils deviennent ainsi de plus en plus indispensables à leur équipe et sont constamment sollicités. Pour d'autres, Internet permet de maintenir un niveau minimal de contacts sociaux tout en postposant inlassablement la rencontre dans la « vraie vie ». Ainsi, ils évitent l'anxiété et l'angoisse liées aux contacts avec l'extérieur. Plus le temps passe, plus il sera difficile de dépasser cet enfermement sur soi-même. Pour d'autres encore, le temps passé sur le net permet de s'évader d'une réalité devenue trop difficile : des échecs scolaires à répétitions, des conflits perpétuels entre les parents, une attitude disqualifiante ou désinvestie d'un parent, des problèmes financiers à répétitions, un rythme de vie stressant, des charges familiales trop importantes...

En sortir

© Tatyana Gladskih - Fotolia.com



La plupart des personnes qui viennent vers nous ont, au départ, peu conscience de leur dépendance. Ils viennent à la demande d'un parent, d'un conjoint ou quand ceux-ci les contraignent à se faire aider ou suite à un événement social déclencheur (suspension du chômage, isolement social de plus en plus prégnant...). C'est pourquoi, nous sommes particulièrement vigilants à créer une alliance avec l'envoyeur et encore plus fréquemment avec les parents, à favoriser leur implication dans le processus thérapeutique, à les aider à reprendre leur place de parents auprès de leur enfant. Nous pensons également que la relation thérapeutique est déjà un outil en soi pour mettre de la distance avec l'écran. Mettre des mots sur ce qui se vit devant l'écran permet de prendre conscience de ce qui s'y fait, de réfléchir à qui on est et de ne pas faire « un » avec l'écran. Les entretiens thérapeutiques ont également la caractéristique de s'exercer dans un cadre bienveillant qui sécurise le patient et qui le prépare à réinvestir dans une vie relationnelle. En d'autres mots, ils permettent au patient d'expérimenter à nouveau du relationnel en situation réelle pour, par la suite, activer ou réactiver le réseau familial, social ou professionnel.

Dans certaines situations c'est une hospitalisation de jour qui a été proposée. Cette offre de soins spécifique comporte de multiples avantages pour les patients cyberdépendants : rétablir un rythme de vie en journée en proposant des activités de 8h30 à 16h, participer à une vie en groupe avec d'autres patients et expérimenter à nouveau les contacts sociaux, apprendre à respecter le cadre institutionnel notamment soutenu par l'équipe soignante... Pour accompagner les patients durant l'hospitalisation et les aider à retrouver d'autres perspectives d'avenir comme améliorer leur cadre de vie, retrouver un emploi, s'engager dans une formation..., nous offrons une prise en charge pluridisciplinaire : un médecin psychiatre chef de service, des assistants en psychiatrie, une infirmière en chef et une directrice administrative, des infirmières sociales, des psychologues, des éducateurs, une kinésithérapeute, une ergothérapeute...

Pour conclure et dans une perspective plutôt préventive que curative, nous tenons à rappeler l'importance d'encadrer nos enfants et nos jeunes autour de l'usage de ces nouvelles technologies de l'information et de la communication et plus spécifiquement d'Internet. En effet, cet apprentissage doit prendre une place dans l'éducation et ceci dès le plus jeune âge. Pour ce faire, nous pouvons déjà nous référer au 3-6-9-12 souvent évoqué par Serge Tisseron. Ce psychanalyste français suggère que les enfants de moins de 3 ans soient le moins souvent possible exposés à des écrans, que l'enfant ne soit pas en possession d'une console de jeux avant 6 ans, que l'accès à Internet à partir de 9 ans soit encadré et accompagné d'un adulte et que l'accès à internet seul ne soit permis qu'à partir de 12 ans. Diaboliser l'outil internet, l'éjecter de nos foyers, ne protégera pas nos jeunes mais risque plutôt de les marginaliser. Accompagner nos enfants vers un bon usage prend par contre tout son sens dans l'approche éducative actuelle et future.

Ariane Lakaye

Août 2012



Ariane Lakaye est psychologue clinicienne, formée à la thérapie systémique, coordinatrice du projet « Cyberaccros », Hôpital de Jour Universitaire La Clé, Liège. Elle y travaille en collaboration avec [Jean-Marc Triffaux](#), psychiatre et Professeur de Psychologie médicale à l'ULg.