

Vires-tu L ?

Du bon usage de l'ordinateur à la cyberdépendance...

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

07/04/2011

www.hjulacle.be

04 - 342 65 96

Personnes de contact : Ariane LAKAYE, Arnaud ZARBO

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 ?

LA VIE MODERNE

TRAVAIL



MAISON



JEUX



DODO



- 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

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

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)

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. Véléa, 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*)

PROBLÈMES INTERNES ET/OU EXTERNES

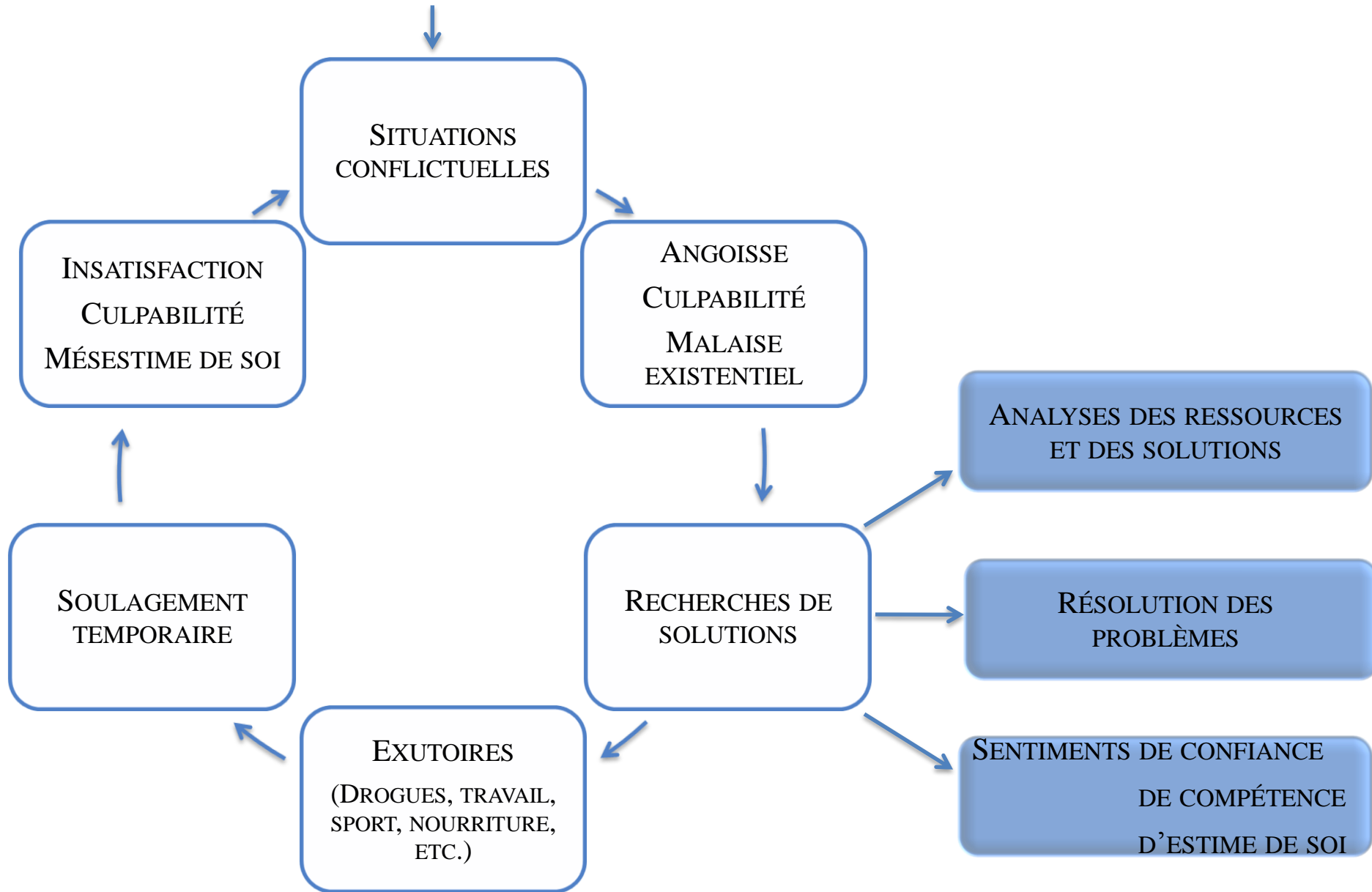
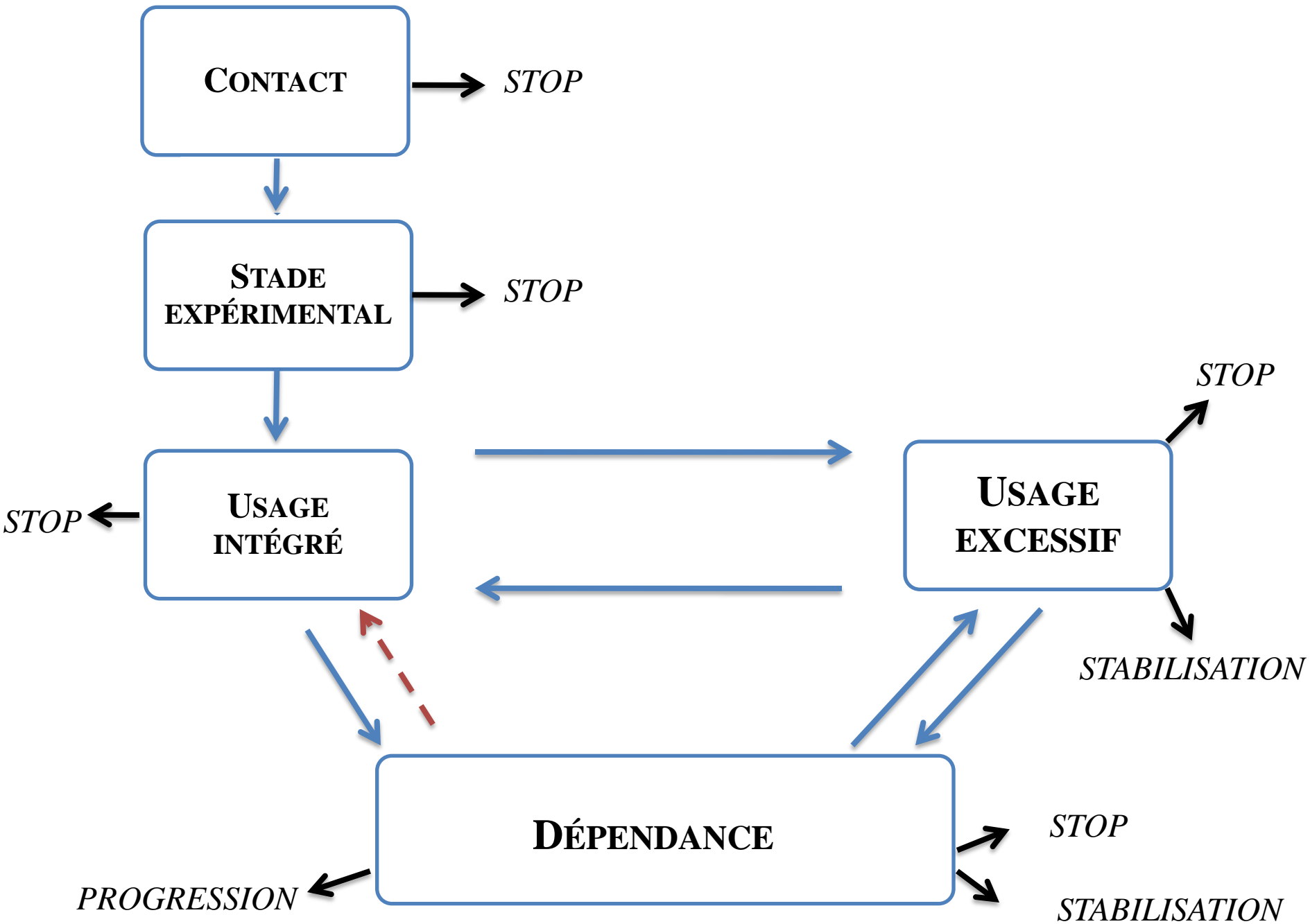
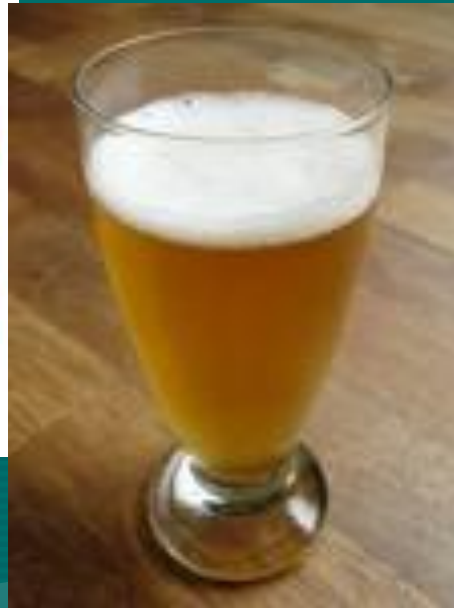


Schéma du cycle de l'assuétude d'après Stanton Peele modifié par J. Bertrand et J.-M. Triffaux.

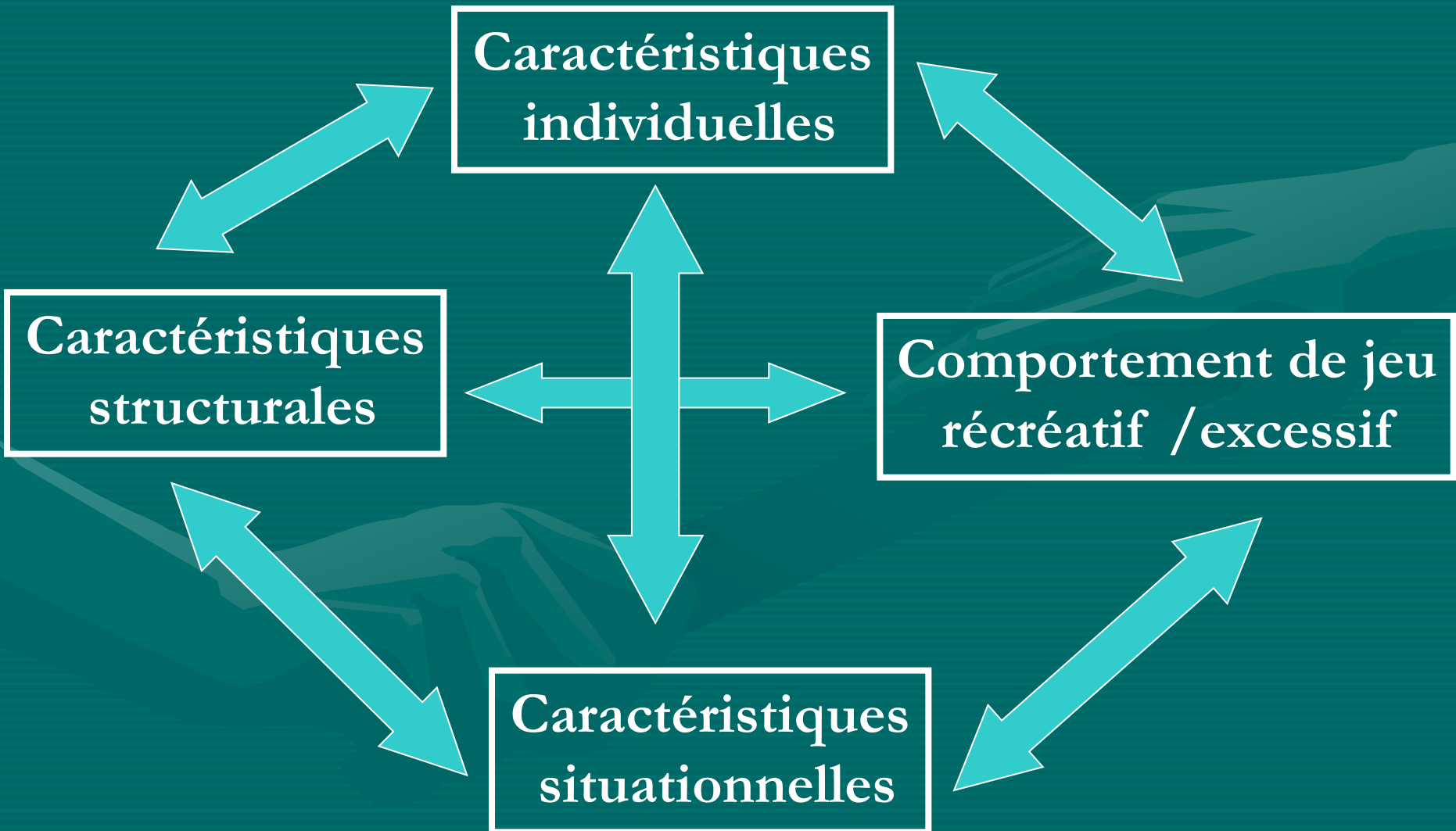


Potentiel addictif de l'alcool ?



Addiction aux jeux

(selon M.Griffiths, 2008)



Caractéristiques individuelles

- **Vulnérabilité biologique** : génétique, physiologique...
- **Vulnérabilité psychologique** : traits de personnalité, système de pensées et de croyance, motivations inconscientes, comorbidités psychiatriques...
- **Vulnérabilité environnementale** : contexte biographique, familial, professionnel...

D'une façon générale, les facteurs non héréditaires jouent un rôle prépondérant dans la pathologie du joueur excessif (Inserm, 2008).

Hypothèses biologiques

- Neurotransmetteurs : Dopamine, Na, Sérotonine, Glutamate, Bêta-endorphines, Enképhalines...
- Gènes codant les récepteurs à la Dopamine (D1, D2, D4)
- Découplage circuit récompense (plaisir) / circuit anti-récompense (déplaisir)
- Lésions de la portion ventro-médiane du cortex préfrontal et ses perturbations décisionnelles de la vie quotidienne (Damasio, 1994)
- Immaturité cérébrale des Adolescents (15→25 ans)

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 ...*
- Abondance infinie d'information : *curiosité sans limite...*
- Anonymat : *illusion de ne pas être vu...*
- Evacuation du corporel : *on se touche pas...*
- Objet transitionnel moderne ?

La cyberdépendance : prévalence et types

- Selon les études, 1 à 2% en France, 6 à 10% aux USA, 30% en Corée du Sud, des utilisateurs d'Internet souffrent d'une dépendance
- On observe plusieurs types de dépendance liée à Internet :
 - ✦ Dépendance à la cyberpornographie et à la cybersexualité
 - ✦ Dépendance à caractère monétaire (casino en ligne, achats en ligne)
 - ✦ Dépendance à des jeux en réseau et des jeux en ligne
 - ✦ Dépendance à caractère relationnel (email, chat, forum, etc.)
 - ✦ Dépendance générale à Internet

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



Typologies des « UPTIC-joueurs »

Internet et les 5 nains...

- *Angoissé* : recherche un attachement secure en réponse à son angoisse d'abandon.
- *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 défailante.
- *Phobique* : cherche à nouer des liens sous le couvert de l'anonymat.

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**
- ◆ **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.*



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 ».

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

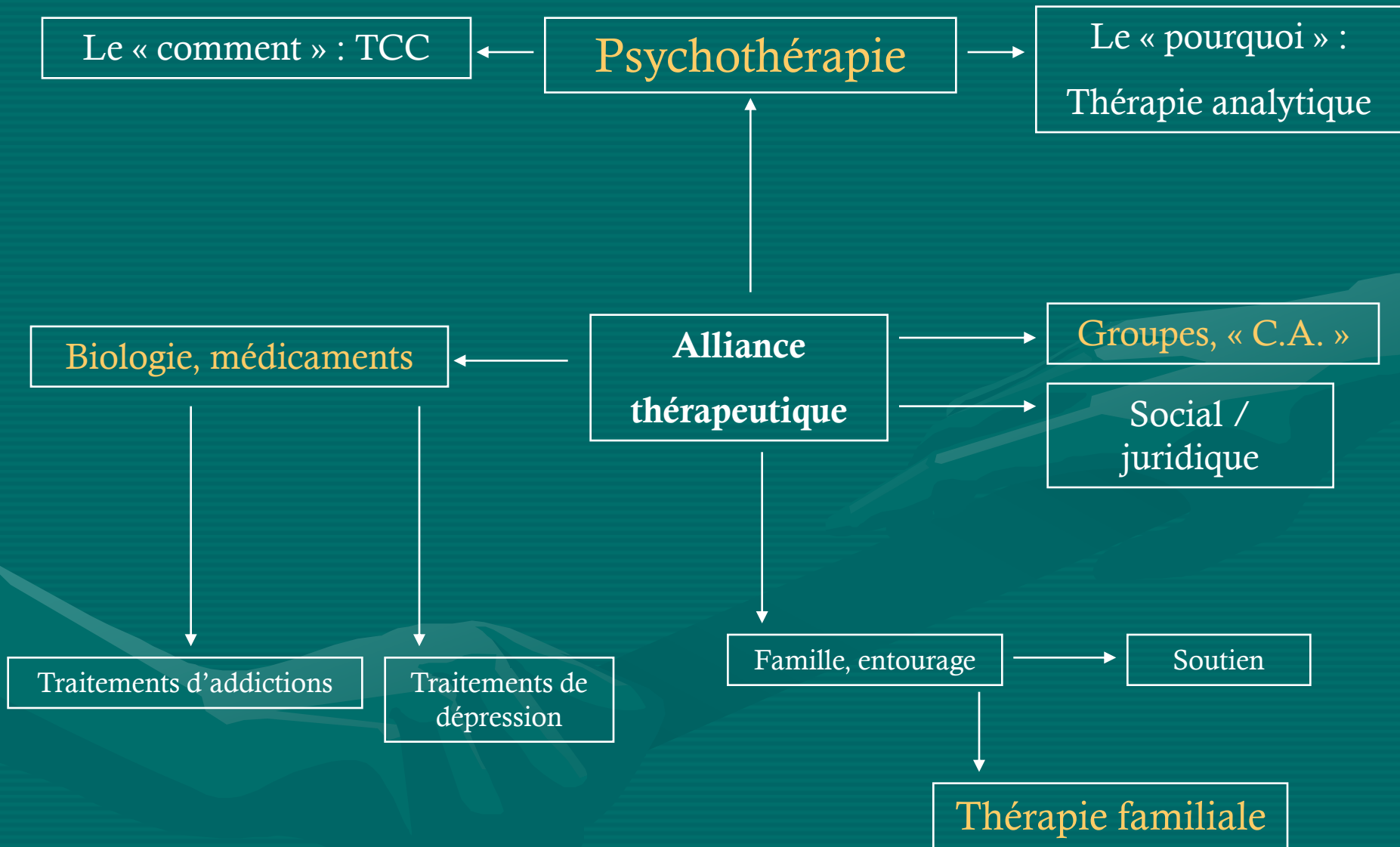


La cyberdépendance: pistes de traitement

Au niveau de la thérapie

- ✦ Ne pas poser d'objectifs utopiques
- ✦ Chercher les investissements et les sources de plaisir alternatifs
- ✦ Travailler sur la gestion des émotions, la confiance en soi, l'image de soi
- ✦ Travail avec la famille ou en groupe
- ✦ Traitement pharmacologique si nécessaire

Approche thérapeutique multimodale (Inserm, 2008)



Projet Hôpital de jour « La clé »

■ Subside du Ministère de la Santé, de l'Action et de l'Égalité des chances

■ Création d'un centre de référence destiné à offrir :

- ◆ Des informations pratiques

- ◆ Des soins adaptés

■ Public cible

- ◆ Toutes personnes souffrant de cyberdépendance

- ◆ Entourage de la personne (famille, amis, compagne)

■ Diffusion de l'information

- ◆ Réalisation d'une brochure

- ◆ Activation d'un site internet

■ Initiatives futures

- ◆ Groupe de parole, équipe mobile

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...