



Dans le cadre professionnel et privé, le recours à Internet est fréquent. C'est incontestablement un outil aussi utile que divertissant. Cependant il devient toujours plus évident que certaines formes d'utilisation peuvent se révéler problématiques, et même conduire à l'addiction.

De quelle manière utilise-t-on Internet en Suisse? Quels sont les usages les plus susceptibles d'entraîner une utilisation excessive? Quels sont les symptômes d'une addiction? Quel est le pourcentage d'usagères et d'usagers dépendants? Que peut faire la prévention? Sur quelles bases se font le dépistage et le traitement?



# Cyberaddiction

## Internet: carrefour des mondes réel et virtuel

Ces dix dernières années, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) ont fondamentalement transformé les modes de communication de la société, et ce au niveau mondial. Les nouveaux médias sont devenus une nécessité pour de nombreux adolescent-e-s et jeunes adultes («génération @»). Leur développement montre une dynamique nouvelle, et il semblerait que nous ne soyons qu'au début de l'interrelation entre mondes réel et virtuel.

Il devient évident que l'usage de ces nouveaux médias peut entraîner des problèmes et que certains sites et activités en ligne présentent un fort danger d'utilisation excessive.

Sur le plan psychosocial, un usage problématique se manifeste par une perte de contrôle,

avec des répercussions négatives sur les relations sociales, les loisirs et les performances scolaires et professionnelles. Trois domaines surtout sont connus pour être une source potentielle d'addiction:

- les jeux en ligne (concernent surtout des jeunes gens)
- la communication en ligne, dont les «chats» (concernent surtout des femmes)
- les sites de sexe et de pornographie (concernent probablement plutôt les hommes jeunes).

### Autres aspects problématiques d'Internet

Ce n'est pas seulement le potentiel de dépendance des offres sur Internet qui est problématique. Internet comporte aussi d'autres risques comme par exemple la violation des limites dans les domaines du sexe, de la pornographie, de la violence, et la question d'abus (dépassement de l'acceptable, par exemple dans les chats). Ces manifestations ont pris de nouvelles dimensions sur Internet. Les enfants et les adolescent-e-s en particulier courent le risque d'être confrontés à des contenus problématiques pour leur développement social et psychosexuel. Nous n'aborderons pas ici ces questions.

La problématique de l'addiction aux jeux de hasard en ligne n'est pas non plus discutée ici.



## Usage d'Internet en Suisse

En Suisse, 74,5% de la population de 14 ans et plus utilise Internet quotidiennement ou plusieurs fois par semaine (Office fédéral de la statistique, OFS, 2010). En 2005, cette proportion était de 55,6%, en 2000, elle était de 26,4%. Les hommes (82%) sont plus nombreux que les femmes (67,2%) à utiliser Internet chaque jour ou plusieurs fois par semaine (OFS 2010), mais la fréquence d'utilisation des femmes se rapproche de plus en plus de celle des hommes. Dans les groupes de population plus âgés, la proportion d'utilisateurs et d'utilisatrices est plus faible que chez les jeunes.

Une étude de 2008 d'Allemagne montre que beaucoup d'enfants aussi utilisent internet : à 6-7 ans, un cinquième a une expérience avec Internet, à 8-9 ans, déjà la moitié, à 10-11 ans, ils sont 79%, à 12-13 ans, 86% (étude KIM, 2009). Il n'existe en Suisse aucune étude comparable.

Internet est devenu aujourd'hui, tant dans la sphère professionnelle que privée, un outil de travail qui répond à de nombreux besoins et qui est utilisé par la plupart des personnes de façon constructive. Le pourcentage de personnes dépendantes est difficile à estimer. Les études effectuées présentent de grandes divergences, tant par l'échantillonnage utilisé, la définition des critères que l'évaluation du nombre de personnes concernées. Sur la base d'une étude menée en Suisse, on peut estimer à 70 000 les personnes cyberdépendantes et à 110 000 celles qui sont menacées de le devenir (Eidenbenz, 2006).

## La fascination d'Internet et des jeux en ligne

Internet et ordinateur font partie de notre quotidien. Ils nous permettent de nous informer, de communiquer et de nous distraire. Mais certaines de leurs caractéristiques sont susceptibles de conduire à une utilisation excessive:

- accès 24 h sur 24, satisfaction immédiate du besoin
- offre pratiquement illimitée

- anonymat
- possibilité de tester de nouvelles identités
- expériences de reconnaissance, de succès, de contrôle, d'appartenance, etc.
- les limites spatiales disparaissent et la perception du temps se modifie (semblable à l'état d'ivresse).

## Le monde des MMORPGs (par ex. World of Warcraft®)

Les jeux électroniques n'ont pas tous la même force d'attraction. Des liens particulièrement puissants peuvent se développer avec ce qu'on appelle les MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games). Ce sont des jeux en ligne dans lesquels le joueur est représenté par un avatar (personnage du jeu) et durant lesquels on accomplit les tâches les plus diverses dans un monde virtuel en activité constante. Les MMORPGs proposent un univers complexe où l'on peut se mouvoir avec de multiples possibilités. Ce genre de jeu n'a pas de fin. Au fur et à mesure de son déroulement, les tâches deviennent plus exigeantes et, pour les accomplir, on se lie avec d'autres joueurs en ligne. On développe ainsi un sentiment d'appartenance à un groupe, on fait l'expérience d'être apprécié en aidant les autres, mais on subit aussi la pression de ses obligations et s'arrêter devient difficile. Celui qui joue peu ne développe pas son avatar et manque d'intérêt pour les autres joueurs.

## Les risques d'un usage excessif

Surfer de manière compulsive peut entraîner divers problèmes.

- Ce qui est valable pour d'autres activités vaut également ici: plus on passe de temps sur Internet, moins il en reste pour d'autres domaines de l'existence, avec le risque de compromettre les relations sociales, le développement des compétences sociales et les performances scolaires ou professionnelles. Certaines formes d'utilisation peuvent également entraîner de graves problèmes d'argent.
- La santé physique peut elle aussi être touchée. On a constaté des défauts de la posture, des problèmes liés à une alimentation désordonnée, des maux de tête ou des problèmes de vue.
- L'addiction peut s'installer (cf. cyberaddiction: définitions et symptômes). Comme pour toute dépendance, le passage de l'utilisation non problématique à l'usage excessif, puis à l'usage compulsif, est insidieuse.
- Les jeunes risquent particulièrement de développer une dépendance, car leur lobe frontal, responsable de la régulation du comportement et des émotions, n'est pas encore complètement développé. C'est pourquoi ils n'arrivent pas vraiment à se contrôler et ont besoin du soutien des adultes.
- Les contenus influencent eux aussi les usagers et peuvent représenter un risque, en particulier les contenus dangereux pour la jeunesse, qui peuvent avoir des répercussions négatives sur le développement social et psychosexuel.



## Cyberaddiction: définitions et symptômes

A ce jour, il n'existe pas de terme généralement admis pour nommer la dépendance à Internet. On parle, entre autres, d'«usage pathologique d'Internet», de «dépendance à Internet», de «dépendance en ligne», de «cyberdépendance» ou de «cyberaddiction». La notion de cyberaddiction conviendrait parce qu'elle souligne que la constante interactivité avec les réseaux de communication numériques est un aspect déterminant de la dépendance.

La cyberaddiction est une dépendance sans substances (pas de consommation de substances psychoactives). L'effet provient de certaines transformations biochimiques dans le corps déclenchées par le comportement excessif.

Si, au début des années 2000, les spécialistes étaient encore loin d'être d'accord pour considérer l'usage excessif d'Internet comme une dépendance, aujourd'hui, sur la base des expériences faites en pratique, le concept de dépendance est de plus en plus admis. Mais dans les systèmes de classification officiels (ICD-10, DSM-IV), la cyberaddiction n'apparaît toujours pas comme un trouble à part entière.

Les caractéristiques d'une dépendance en ligne sont, notamment, un usage compulsif d'Internet, une perte de contrôle de son utilisation, une augmentation du temps passé sur l'ordinateur, des intérêts qui se limitent à Internet, des symptômes comme par exemple la nervosité lorsque Internet n'est pas utilisé (syndrome d'abstinence), et le fait de continuer à l'utiliser malgré

les conséquences négatives. Tous ces signes ne doivent pas être présents pour que l'on parle de cyberaddiction.

### Le temps en ligne comme critère?

Le temps d'utilisation n'est pas en soi une indication suffisamment claire pour déterminer si on a affaire à une consommation problématique ou à une cyberaddiction. Une étude suisse a constaté que les personnes dépendantes d'Internet passent en moyenne 35 heures par semaine en

ligne, dans le contexte non professionnel (Eidenz 2001). Il n'empêche que même un usage de moins de trente-cinq heures par semaine peut avoir des effets négatifs ou déjà être en lien avec des symptômes de dépendance. Notons que tout usage excessif n'équivaut pas nécessairement à une dépendance. Nombre de jeunes passent par certaines phases de comportement excessif, puis s'en libèrent après un certain temps.

## Dépendance à une drogue et cyberaddiction: différences et similarités

Comme l'alcool, mais contrairement à d'autres substances psychoactives, Internet est facilement disponible et en général bon marché.

A l'inverse des drogues illégales, l'objet de la dépendance, l'ordinateur, est très valorisé dans notre société. Les usagers/ères ne se rendent pas compte de son potentiel nuisible.

Si les risques de toxicité ou de dépendance physique, comme dans le cas de l'alcool ou d'autres drogues, n'entrent pas dans la problématique de la cyberaddiction, des problèmes physiques (de posture, de vue, par exemple) peuvent apparaître.

En revanche, les symptômes, les critères de diagnostic, les effets secondaires ou encore les mécanismes psychophysiologiques sont les mêmes que dans les autres cas d'addiction. Dans les deux cas, l'utilisation excessive entraîne des modifications du cerveau, en particulier celles du centre responsable du plaisir. Ainsi les situations de récompense de la vie quotidienne ne suffisent plus.

Par ailleurs les internautes dépendant-e-s réagissent de façon similaire lorsqu'on les confronte à leurs excès: le plus souvent, ils/elles refoulent et banalisent leur problème. Souvent, un changement se produit lorsque leurs proches réagissent.

## A quoi reconnaît-on un usage néfaste d'Internet?

**Les signes suivants donnent des indications pour définir un usage problématique:**

- rétrécissement du champ comportemental: les actes et les pensées se concentrent sur Internet, avec une perte d'intérêt pour d'autres loisirs
- retrait social, négligence des relations avec autrui, en dehors de celles nouées sur Internet
- besoin intense d'utiliser ce média (perte de contrôle), la durée d'utilisation est minimisée

- augmentation de la tolérance: les sessions en ligne augmentent (elles sont plus rapprochées et plus longues)
- nervosité, agressivité en cas de privation
- dérobade devant les tentatives de remise en question par l'entourage
- refoulement des sentiments négatifs: l'interaction en ligne est une stratégie d'évitement des sentiments désagréables et du stress. Un **usage compensatoire** d'Internet (remplacement de la vie réelle, souvent avec le but

- d'ajuster des émotions) est problématique, contrairement à son **usage complémentaire** à la vie réelle
- diminution des performances, problèmes à l'école ou au travail
- modification du rythme jour/nuit, modifications des habitudes alimentaires, du poids, de la posture, troubles de la vision, fatigue excessive, etc.



Plus de matériel à l'adresse:  
[www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch)  
[librairie@addiction-info.ch](mailto:librairie@addiction-info.ch)

## Prévention, dépistage et traitement

La prévention de l'utilisation excessive d'Internet n'en est qu'à ses débuts, et il n'existe que peu de travaux de recherche sur ce sujet. Ce sont les spécialistes de la prévention des dépendances et de l'éducation aux médias ainsi que les centres de consultation qui les premiers ont été confrontés à ces problèmes. Ils ont développé des approches pour réagir à ces besoins.

### Prévention

Sachant qu'Internet est devenu un outil indispensable pour une majorité de professions et que son usage peut être très constructif dans le cadre des loisirs, la prévention doit avoir pour cible son utilisation contrôlée et complémentaire, et non l'abstinence.

S'il va de soi que la prévention doit toucher les internautes dans leur ensemble, les enfants et les adolescents représentent néanmoins le groupe cible prioritaire. Ils ont besoin de l'accompagnement d'adultes de référence pour les aider à développer des formes d'utilisation équilibrées. Pour ce faire, il n'est pas nécessaire que les parents ou les enseignants en sachent autant que les jeunes cracks, l'essentiel est de manifester de l'intérêt pour Internet et ses possibilités, de discuter de la façon de l'utiliser et d'inciter les jeunes à en faire un usage modéré et complémentaire.

L'introduction de règles, comme par exemple un «budget temps» hebdomadaire, ou encore une gestion du temps intelligente et adaptée à l'âge, ainsi que la valorisation d'autres activités de loisirs avec des rencontres et des relations «réelles», font partie des mesures préventives importantes. Le principe de l'utilisation complémentaire vs compensatoire peut être transmis par la famille et l'école. A cette fin, il importe de consolider chez les personnes de référence les compétences éducatives requises.

D'autres éléments contribuent à la prévention d'une utilisation problématique comme le renforcement des facteurs de protection (estime de soi, compétences sociales, notamment) et la diminution des facteurs de risque (dépression, attentes irréalistes concernant Internet, angoisse sociale et stratégies d'évitement des conflits ou du stress).

Les moyens techniques qui permettent de barrer l'accès à certains sites ou de limiter la durée de jeu sont des éléments qui peuvent être utiles à la prévention. Les entreprises qui développent les jeux informatiques pourraient y contribuer en modifiant certains paramètres (par exemple en créant des avatars qui nécessiteraient des pauses). PEGI (Pan European Game Information) a introduit l'obligation de faire apparaître sur l'emballage l'âge à partir duquel un produit peut être utilisé.

Beaucoup d'éléments de prévention se situent au niveau de la promotion des compétences d'utilisation des médias. Il convient d'encadrer les internautes, de leur apprendre à former des attentes réalistes à propos d'Internet, surtout en ce qui concerne les relations sociales et la possibilité de gérer leurs émotions, de leur expliquer aussi comment utiliser ce média de façon économiquement sûre et intelligente.

### Dépistage et traitement

Ce sont les parents et d'autres proches qui sont souvent parmi les premiers à remarquer que l'usage d'Internet a échappé au contrôle. Le retrait social en est fréquemment le premier signe, mais il y en a d'autres (cf. ci-dessus). Comme les personnes concernées ne trouvent en général rien d'anormal à leur comportement, il est d'autant plus important que les proches réagissent.

Les expériences en matière d'intervention sont récentes. La place qu'occupe l'ordinateur dans le monde du travail rend l'abstinence difficilement

Ce dépliant a été conçu en collaboration avec Franz Eidenbenz, lic.phil., psychologue et psychothérapeute FSP, spécialiste en psychologie et nouveaux médias, le groupe de travail «Onlinesucht» de l'association des spécialistes de la dépendance Fachverband Sucht, composé de membres des institutions suivantes:

- Santé bernoise, Bienne
- *perspektive* Fachstelle Mittelthurgau
- Suchtberatung, district de Dietikon
- Suchtpräventionsstelle de la Ville de Zurich
- Suchtpräventionsstelle, Winterthour
- GREA

envisageable. L'éliminer des loisirs représenterait également une coupure trop drastique. On vise plutôt le réapprentissage d'un usage contrôlé et complémentaire (cf. ci-dessus), processus dans lequel on recommande d'impliquer toute la famille.

Il est essentiel de diminuer la durée de consommation par des méthodes d'autocontrôle. Les possibilités de cadenciser techniquement certains sites ou de limiter le temps en ligne peuvent y contribuer. La découverte ou redécouverte d'activités de loisirs «réelles» a également toute sa valeur. Selon les cas, une phase d'abstinence, conjointement à un traitement, peut s'avérer utile et nécessaire.

Lors d'une consultation ou d'une thérapie, il importe de parler avec la personne des fonctions qu'Internet a pour elle et de développer des comportements alternatifs. A la base d'une cyberaddiction, il n'est pas rare de découvrir des problèmes psychiques comme la tendance à la dépression, et le traitement doit bien entendu en tenir compte.