

# **Internet, jeux vidéo, téléphone portable: frontière entre utilisation intensive et dépendance comportementale**

Derniers résultats de la recherche

Gregor Waller, MSc

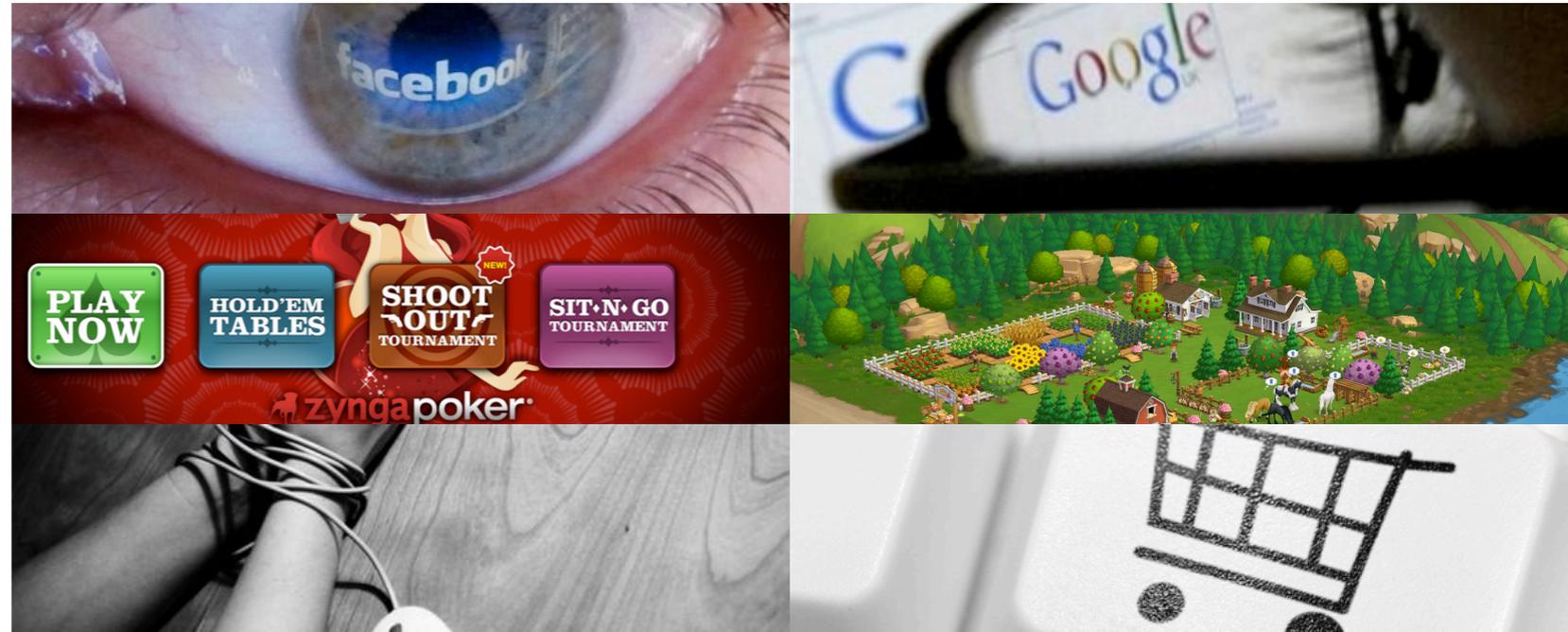
Berne, le 7 mars 2013  
Forum national pour la protection  
de la jeunesse face aux médias

# Table des matières

1. Cyberdépendance: ce phénomène existe-t-il vraiment?  
Tentatives de définition
2. Quelle est l'ampleur de ce phénomène? Taux de prévalence
3. Quels sont les critères envisageables de diagnostic?
4. Quels sont les différents degrés de gravité?
5. Comment se manifestent les troubles comorbides de la cyberdépendance?
6. Quel traitement contre la cyberdépendance?
7. Réflexions / questions ouvertes

# Notions : La cyberdépendance prend différentes formes...

- jeux de hasard
- jeux vidéo ou en ligne
- pornographie
- réseaux sociaux (Facebook)
- recherche d'informations
- achats compulsifs



Une forme de dépendance vs différentes formes de dépendance?

**Etat actuel:** la cyberdépendance recouvre **toutes** les sous-catégories

- ▶ Spécificités propres à Internet (anonymat, interaction à faibles risques)
- ▶ Symptômes se chevauchant

# La cyberdépendance comme symptôme d'autres problèmes

- Anxiété
  - Dépression
  - Troubles de l'impulsivité
  - Troubles obsessionnels compulsifs
- 
- ▶ La cyberdépendance comme stratégie d'adaptation (inadéquate) pour gérer d'autres problèmes?
  - ▶ Question de l'œuf et de la poule : causalité?

# Symptôme vs dépendance à part entière

Les résultats actuels tendent à pointer des **trouble à part entière**

- ▶ **Raisons: les symptômes sont très similaires à ceux d'autres addictions comportementales**
- ▶ **Des études neurologiques montrent également des similarités avec d'autres dépendances**

# Classification dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux?

- Première proposition de classification dans le DSM-IV (en 1996, par Kimberly Young)
- **Etat actuel:** discussion en vue d'une inscription dans le DSM-5 (publication prévue en mai 2013). Ne sera pas classé comme un trouble à part entière, mais une forme spécifique de l'addiction comportementale (dans l'annexe)

# La cyberdépendance comme forme d'addiction comportementale

On appelle « addictions comportementales » les comportements excessifs qui présentent les caractéristiques d'une dépendance psychique et que les individus concernés ne peuvent plus entièrement contrôler (Grüsser et Thalemann, 2006).

Groupe des addictions indépendantes d'une substance

Exemples:

- Dépendance au travail
- Dépendance aux achats
- Dépendance aux jeux de hasard
- Cyberdépendance

# Taux de prévalence

- Différents selon les pays et les études réalisées
- Plus élevés dans les sociétés collectivistes que dans les sociétés individualistes
- Taux le plus bas : 0,3% (étude USA)
- Taux les plus élevés : 10% (USA, Europe) / 38% (Chine)

## Pourquoi de telles différences:

- ▶ Critères diagnostiques différents
- ▶ Valeurs seuils différentes
- ▶ Echantillons sélectifs
- ▶ Facteurs culturels

# Critères diagnostiques proposés

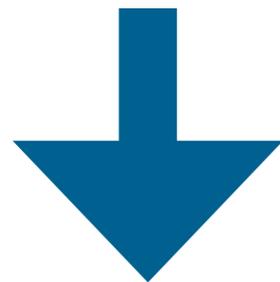
## Critères selon l'AAP (2012) pour le DSM-5

Critères	Description
Prépondérance au niveau cognitif	Y penser constamment
Prépondérance au niveau comportemental	Actions répétitives (p. ex., connexions répétées à Facebook)
Euphorie / modification de l'humeur	Emotions positives vécues au cours de l'activité (p. ex., enthousiasme)
Développement d'une tolérance	Augmentation de l'activité afin de maintenir le niveau des émotions positives
Symptômes de manque	Apparition d'émotions négatives en cas de privation (irritabilité)
Symptômes de rechute	Tendance à la rechute après une phase de contrôle
Conflits aux conséquences négatives	Conflits avec l'entourage social ou professionnel. Ex.: mentir à son entourage, mettre en péril ses relations, son travail, l'école

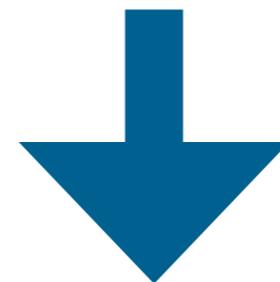
# Modèle à deux facteurs pour l'addiction comportementale

d'après Charlton et Danforth (2007, p. 1539)

Facteur 1 «addiction comportementale»	Facteur 2 «utilisation intensive»
Prépondérance (au niveau comportemental)	Pertinence (au niveau des pensées)
Conflits aux conséquences négatives	Euphorie / soulagement / modification de l'humeur
Symptômes de rechute	Développement d'une tolérance
Symptômes de manque	



„Critères primaires“



„Critères secondaires“

# Degrés dans les comportements d'utilisation sur la base du modèle (degrés de gravité)

<b>Non-utilisateur</b>	Pas d'accès à Internet
<b>Utilisateur modéré</b>	Valeurs inférieures à la moyenne pour les facteurs «utilisateur intensif» et «utilisateur dépendant»
<b>Utilisateur intensif</b>	Valeurs inférieures à la moyenne pour le facteur «utilisateur dépendant» et supérieures à la moyenne pour le facteur «utilisateur modéré»
<b>Utilisateur dépendant</b>	Valeurs supérieures à la moyenne pour les facteurs «utilisateur intensif» et «utilisateur dépendant»

# Troubles comorbides de la cyberdépendance

- Troubles de l'humeur (24%)  
Ex. : dépression, anxiété (sociale, généralisée)
- Trouble déficitaire de l'attention et hyperactivité (THADA, 14%)
- Troubles psychotiques (10%)

# Cyberdépendance : Formes de thérapie

- Thérapies **psychologiques**  
Thérapies cognitivo-comportementales  
Thérapies systémiques
- Thérapies **pharmacologiques**  
Antidépresseurs (p. ex., ISRS)  
Thymorégulateurs, stabilisateurs de l'humeur (p. ex., lithium)

# Efficacité des formes de traitement

- **Valeurs cibles:**
  - ▶ Réduction des symptômes négatifs
  - ▶ Baisse du temps passé sur Internet
  - ▶ L'objectif n'est pas l'abstinence
- Les deux formes thérapeutiques de base (psycho. / pharmacol.) sont efficaces
- L'efficacité des traitements psychologiques est mieux démontrée / ils ont de meilleurs effets

# Efficacité des formes de traitement

- Meilleurs résultats auprès des **femmes**

**Raison possible:** les femmes ont tendance à utiliser Internet comme un outil de communication, qu'elles peuvent mieux remplacer dans le réel. Les hommes recherchent plutôt des informations (Internet)

- Meilleurs résultats auprès des **patients âgés**

**Raisons possibles:** les personnes âgées sont mieux en mesure de remplacer ces activités dans le monde réel ; elles disposent d'un environnement social et de schémas d'antan

- Meilleurs résultats dans les **pays occidentaux industrialisés** que sur le continent asiatique

**Raison possible:** la culture Internet (p. ex., gaming) est beaucoup plus ancrée et acceptée dans le monde asiatique (ligues de gaming, etc.)

## Réflexions / questions ouvertes

- Problématique de l'œuf et de la poule: rapport de causalité entre cyberdépendance et d'autres troubles. Des études longitudinales sont nécessaires
- Interactions systémiques (environnement, personne et culture)
- Présence éventuelle d'une dépendance primaire aux médias
- Perdre le contrôle vs suivre la mode?
- Rémission spontanée?

# Bibliographie

American Psychiatric Association (2012). Internet use disorder. Retrieved October 12, 2012, from <http://www.dsm5.org/ProposedRevision/Pages/proposedrevision.aspx?rid=573#> (Oktober 2012)

Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya, K. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Archive of Psychiatry*, 20(3), 123-132.

Charlton, J., & Danforth, I. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531-1547.

Grüsser, S. M. & Thalemann, C. N. (2006). *Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern: Huber.

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.

Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317-329.