

Séminaire ESPÉ DANE : la pépinière 4.0

La cyberdépendance

Sandrine CHARNIER, psychologue

s.charnier@chu-nancy.fr

Jean-Noël FIUMANO, médecin addictologue

Jn.fiumano@chu-nancy.fr

Maison des addictions
Centre de Soins et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie du
Sud Meurthe et Mosellan, CSAPA – Nancy

1. **Le concept d'addiction et d'addiction comportementale**
 2. **Ecran, Internet et la notion de cyberdépendance**
 3. **Internet et l'addiction au sexe**
 4. **Internet et le trouble lié à la pratique du jeu de hasard et d'argent**
 5. **Internet et la pratique des jeux vidéos**
 6. **Recommandation face aux TIC**
- 

1. Le concept d'addiction et d'addiction comportementale

DÉFINITION

Aviel GOODMAN

Addiction: definition et implications

British Journal of Addiction (1990)

L'Addiction est un processus par lequel **un comportement**, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par (1) **l'échec répété** dans le contrôle de ce comportement et (2) **la persistance de ce comportement** en dépit de conséquences négatives significatives.



COMPOSANTE PHYSIQUE



COMPOSANTE
PSYCHOLOGIQUE ET
COMPORTEMENTALE

COMPOSANTE PHYSIQUE

➤ *SYNDROME DE MANQUE*

Variable et spécifique en fonction des produits

- Irritabilité, frustration, colère...agressivité
- Difficulté de concentration....
- Troubles du sommeil.....
- Tachycardie, sueurs, tremblements...
- Trouble de l'humeur, anxiété

Plus important durant les 24-48h, diminution progressive sur 15j à 4 semaines après l'arrêt...selon les produits.

➤ *PHÉNOMÈNE DE TOLÉRANCE*

COMPOSANTE PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTALE

➤ PSYCHOLOGIQUE

CRAVING : envie irréprouvable de consommer

Émotions qui vont être associées à la prise du produit

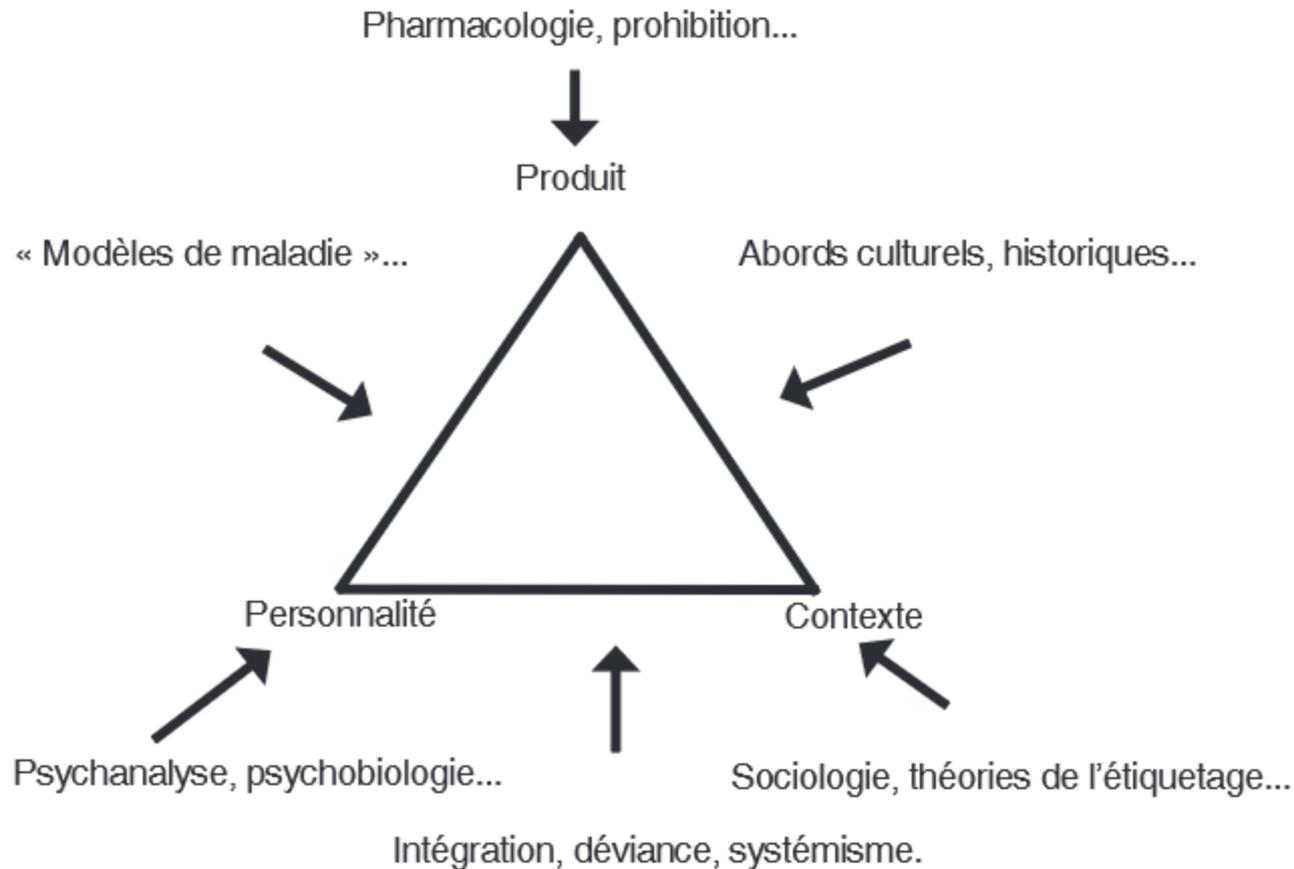
Plaisir, gestuelle, stimulation, relaxation, détente, anxiété-soutien, Compagnie, Anorexigène, Affirmation de soi, oublier ou s'anesthésier

➤ COMPORTEMENTALE

Automatisme, cerveau-robot

VERS LA NOTION D'ADDICTION

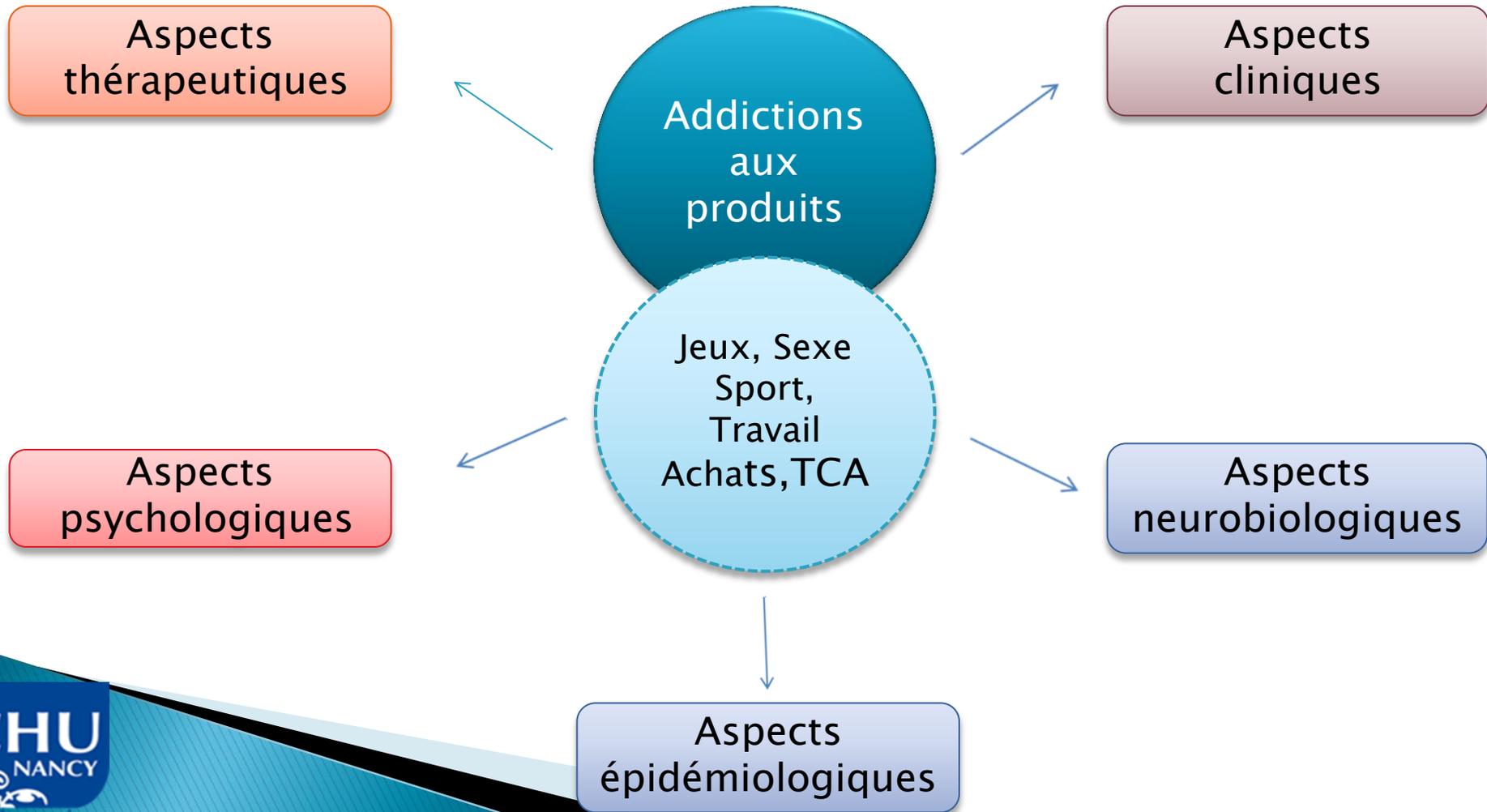
MODÈLE BIOPSYCHOSOCIALE



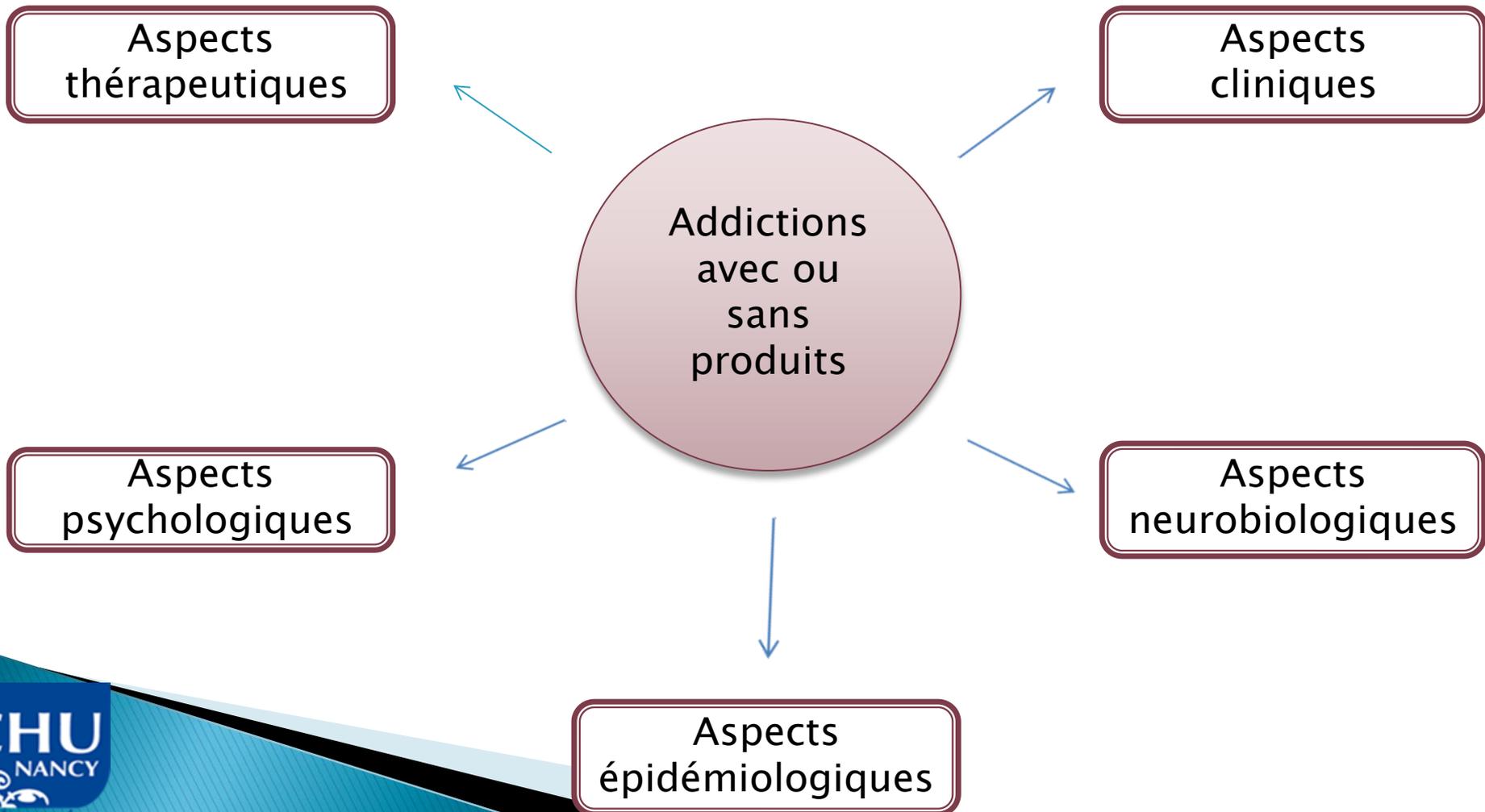
EN RÉSUMÉ

- Impossibilité de contrôler un comportement – sentiment d'aliénation
- Poursuite d'un comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives
- Dans le but de procurer du plaisir ou de soulager un malaise
- Lien entre une personne, un produit et un environnement

DES ADDICTIONS AUX PRODUITS.....



...AUX ADDICTIONS SANS PRODUITS



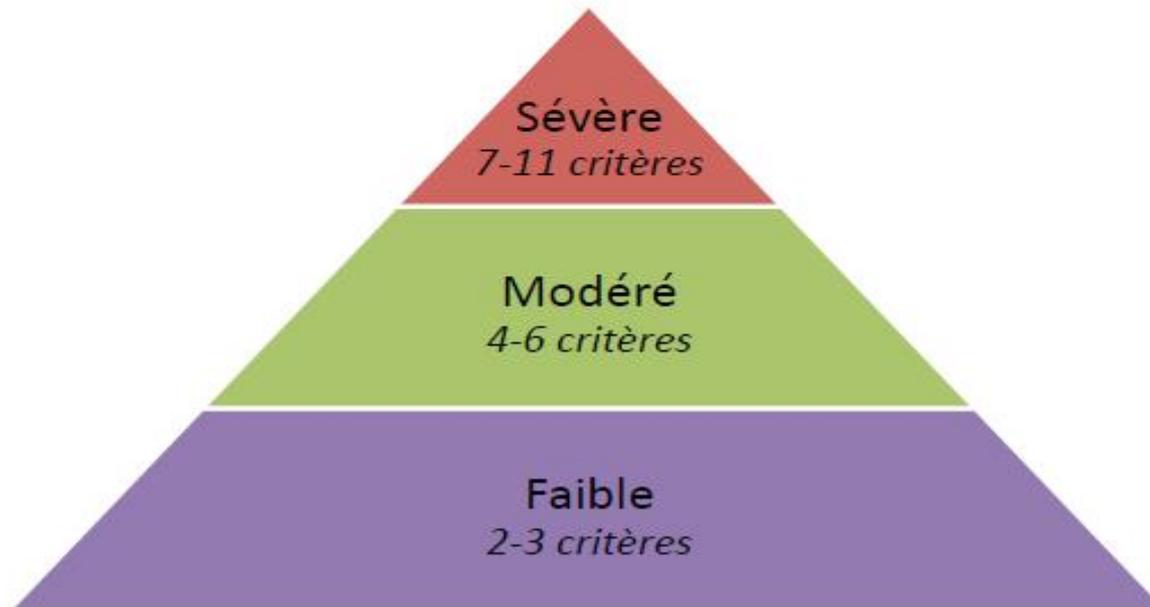
LES ADDICTIONS SANS PRODUITS OU ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

- Les achats compulsifs
- Le travail pathologique
- L'addiction au sport et à l'exercice physique
- Le jeu pathologique
- L'addiction sexuelle
- La cyberdépendance
- Les troubles du comportement alimentaire
- ...

DSM V

critères	DSM-IV <i>dépendance</i>	DSM-IV <i>abus</i>	DSM5 <i>Trouble lié à l'usage d'alcool</i>
Désir persistant	X		X
Perte de contrôle	X		X
Temps passé	X		X
Tolérance	X		X
Syndrome de sevrage	X		X
Abandon des activités	X		X
Poursuite malgré les conséquences physiques et psychologiques	X		X
Incapacité à remplir obligations majeures		X	X
Situations dangereuses		X	X
Problèmes judiciaires		X	
Utilisation répétée malgré les problèmes sociaux		X	X
Craving			X

DSM V ET APPROCHE DIMENSIONNELLE



2. Ecran, Internet et Cyberdépendance

ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

- Le cinématographe (Nicèphone Niépce, 1826 – Jacques Daguerre, 1837)
La capture de l'image
- Le téléphone (Alexander Graham Bell – Elisha Gray, 1876)
Le don d'ubiquité
- La radiodiffusion (Guglielmo Marconi, 1895)
Le direct remplace le différé
- La télévision (John Logie Baird, 1924 – premières émissions, 1935 – la couleur, 1951)
Le monde en direct et en image (équivalent de la radio image en sus)
- Le premier PC commercialisé (IBM, 1981)
- Les jeux vidéos (Atari Pong, Willy Higinbotham, 1972 – Atari 2600, 1977)
La possibilité d'action

« On est passé en moins d'un demi-siècle (...) de l'écran-un (...), à l'écran global »

Lipovetsky et Serroy

QUELQUES CHIFFRES

➤ Rapports de INSEE 2011 et 2013

	% de personnes ayant accès à internet à leur domicile
2012	78%
2010	64%
2008	56%
2000	12%

	% de personnes utilisant internet mobile
2012	40%
	75% des 15-29 ans
2010	38%
2008	20%

➤ Le taux de pénétration d'internet, 2014 « We are social statshot 0003 Singapore »

- 54 473 474 internautes, soit **83%** de la population française.
- Plus de 72 millions de téléphones portables activés, soit **plus d'un téléphone par personne**.
- Un internaute français passe en moyenne **4h07 par jour sur Internet (via un ordinateur)**.
- Les mobinautes surfent en moyenne **58 minutes par jour sur leur smartphone**.

LE POTENTIEL ADDICTIF D'INTERNET

- **Les écrans = des outils de captation de l'attention**

L'effet scintillant = hypnose

- **Les images**

Une perception qui s'impose et qui par son unicité de point de vue, nous fait oublier le cadrage

- **La facilité d'utilisation**

- **La valorisation de son utilisation**

- **L'accessibilité financière**

- **La compression spatio-temporelle**

- Instantanéité et immédiateté

- Disponibilité 24/24

- Suppression des distances

Le lointain devient proche, l'à venir est immédiat.

LE POTENTIEL ADDICTIF D'INTERNET

- L'abondance des informations disponibles et des possibilités
- Le caractère excitatif de certains contenus.
- L'interactivité sociale
- L'absence de contrôle
- Le sentiment de contrôle
- Une source de plaisir, de réalisation, de contacts sociaux
- L'échappement à la réalité
 - « réalisation » du virtuel : le virtuel devient un monde possible, accessible, maîtrisable, apparemment facile à vivre et à supporter – combler un vide identificatoire
 - « virtuelisation » du réel
- Effacement des limites
- L'anonymat : la désinhibition
- L'ubiquité
- Une possibilité de coping face à certaines émotions

netcompulsion

internetomania

Internet addiction

INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOR

net addiction

Le concept de
« cyberdépendance »



*INTERNET
DEPENDENCY*

pathological internet use

compulsive internet use

computer-mediated communication addiction

cyberaddiction

netaholic

LE CONCEPT DE « CYBERDÉPENDANCE » ?

- Ivan K. Goldberg 1995 (Etats-Unis)

Buzz sur le forum « psychologie de l'internet »

Introduit l'*Internet Addiction Disorders*

Proposition d'un groupe de soutien à la dépendance à Internet.....

- Les communications scientifiques fleurissent

Internet addiction : Does it really exist ?

Does Internet and computer «Addiction» exist : some case study evidence

.....

Le concept de « cyberdépendance » ?

- **Kimberly Young 1996**

« Internet Addiction : the emergence of a new disorder »

Congrès de l' American Psychological Association 1996

Cyberdépendance = maladie mentale

Création du Centre for OnLine Addiction (C.O.L.A.) incluant un dispositif payant de consultations en ligne...

- **Premier centre de soins résidentiels sont créés aux USA**

- **Grilles diagnostiques adaptées adaptés des critères diagnostiques du DSM IV**

CRITIQUE DE LA MÉTAPHORE ADDICTIVE

- le **caractère potentiellement tautologique du raisonnement** qui consiste à décrire puis finalement expliquer une consommation excessive d'une T.I.C. par une addiction à internet.....vers une médicalisation de l'excès ?
- **A quoi les personnes ainsi nommées sont-elles vraiment dépendantes ?** S' il s'agit à chaque fois d'un **contenu spécifique** (jeux, sexe, communication), pourquoi insister tant sur l'outil (la T.I.C.) ?
- Nous retiendrons l'appellation **Usage Problématique d'Internet** (et/ou des jeux vidéo) pour désigner les utilisations d'Internet qui entraînent un sentiment de détresse et des difficultés psychologiques, sociales et professionnelles

USAGE PROBLÉMATIQUE D'INTERNET

Trois grandes catégories

- La dépendance à la sexualité sur Internet
- Les dépendances qui présentent une dimension financière comme les achats en lignes, les enchères, les jeux de hasard...
- Les dépendances liées au mode interactif qu'offre Internet avec les exemples les plus connus du jeu en ligne et des chats

3. Addiction sexuelle et internet

DÉFINITION

- **Fréquence croissante et non contrôlée d'un comportement sexuel, qui persiste** en dépit des conséquences négatives possibles et de la souffrance personnelle du sujet. **Présence d'échecs répétés pour diminuer ou arrêter** le comportement sexuel incriminé.
- Le comportement sexuel devient **une priorité absolue** dans la vie de la personne, **au détriment** des autres obligations.
- **L'addiction au sexe ne s'intéresse pas à un type de pratique sexuelle en particulier.** Il existe différentes formes cliniques : la masturbation compulsive, la séduction multiple, les lignes érotiques, les comportements sexuels avec adultes consentants.....
-**bouleversée par l'ère numérique**

INTERNET et L'INDUSTRIE DU SEXE

➤ Développement majeur de l'industrie du sexe

Internet : support majeur pour cette industrie

e-X business : chiffre d'affaire de 4 milliards de dollars en 2006.

Porn Valley : zone industrielle spécialement dédiée au sexe.

➤ Internet- connexion- sexualité

Sexe : terme très recherché quel que soit le moteur de recherche utilisé

Exposition à des millions de nouvelles images et à de nouvelles expériences sexuelles.

Caractère évolutif : nouvelles technologies, nouvelles formes de média

Gratification immédiate – facilité d'accès

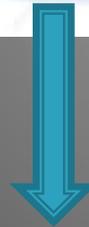
INTERNET ET SEXUALITÉ

Les revues pornographiques

Les films pornographiques

Les conversations téléphoniques,
SMS, MMS

Les prostitué(e)s, les escort
girls/boys, les strip-tease, les
peep-shows, les clubs
échangistes...



La pornographie gratuite en ligne

Le téléchargement (films, images
pornographiques)

Chat-sex

Cam-sex

Application ou site de rencontre
avec géolocalisation

✘ Contrôle sociale ✘

↑
Consommation
avec ou sans
interlocuteur
↑

TRAJECTOIRE « CLASSIQUE » DU SEX-ADDICT

PHASE D'OBSESSIONS

Préoccupations sexuelles envahissantes et recherche permanente de stimulations sexuelles.

PHASE DE RITUALISATIONS

Mise en place d'un scénario sexuel immuable.

PHASE DES COMPORTEMENTS SEXUELS COMPULSIFS

Incapacité à limiter ou **contrôler** le comportement. Apparition de la notion de **tolérance**. Les sujets ont alors tendance à prendre de plus en plus de risques ou à adopter des nouveaux rituels sexuels pour maintenir l'effet euphorisant.

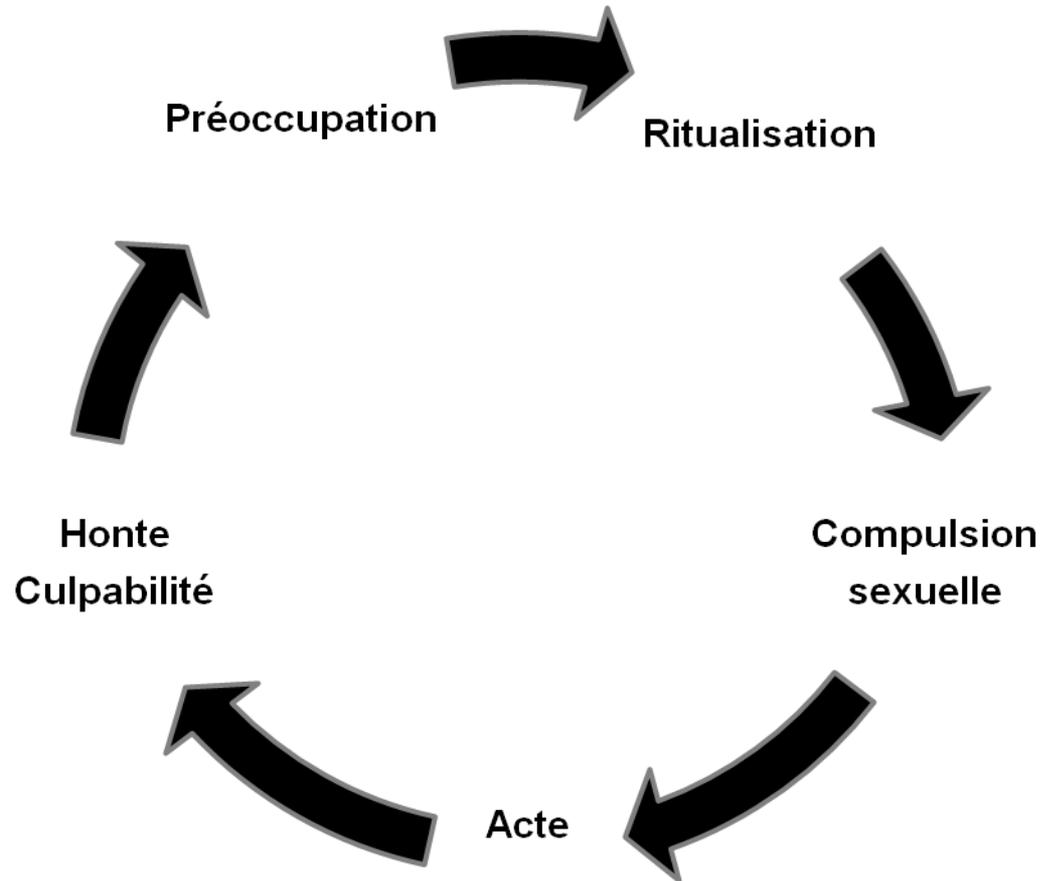
PHASE DE DÉSESPOIR

Le sujet se sent **impuissant** dans ses cycles addictifs.
Comorbidités psychiatriques souvent présentes (EDM)

LE CYCLE DE L'ADDICTION SEXUELLE



Facilitant
Accélérateur
Maintien



4. Les Jeux de Hasard et d'Argent en ligne

JEUX DE HASARD ET D'ARGENT ET INTERNET

Loi n°2010-476 du 12 mai 2010 : Ouverture à la concurrence et à la régulation du secteur des jeux d'argent et de hasard en ligne

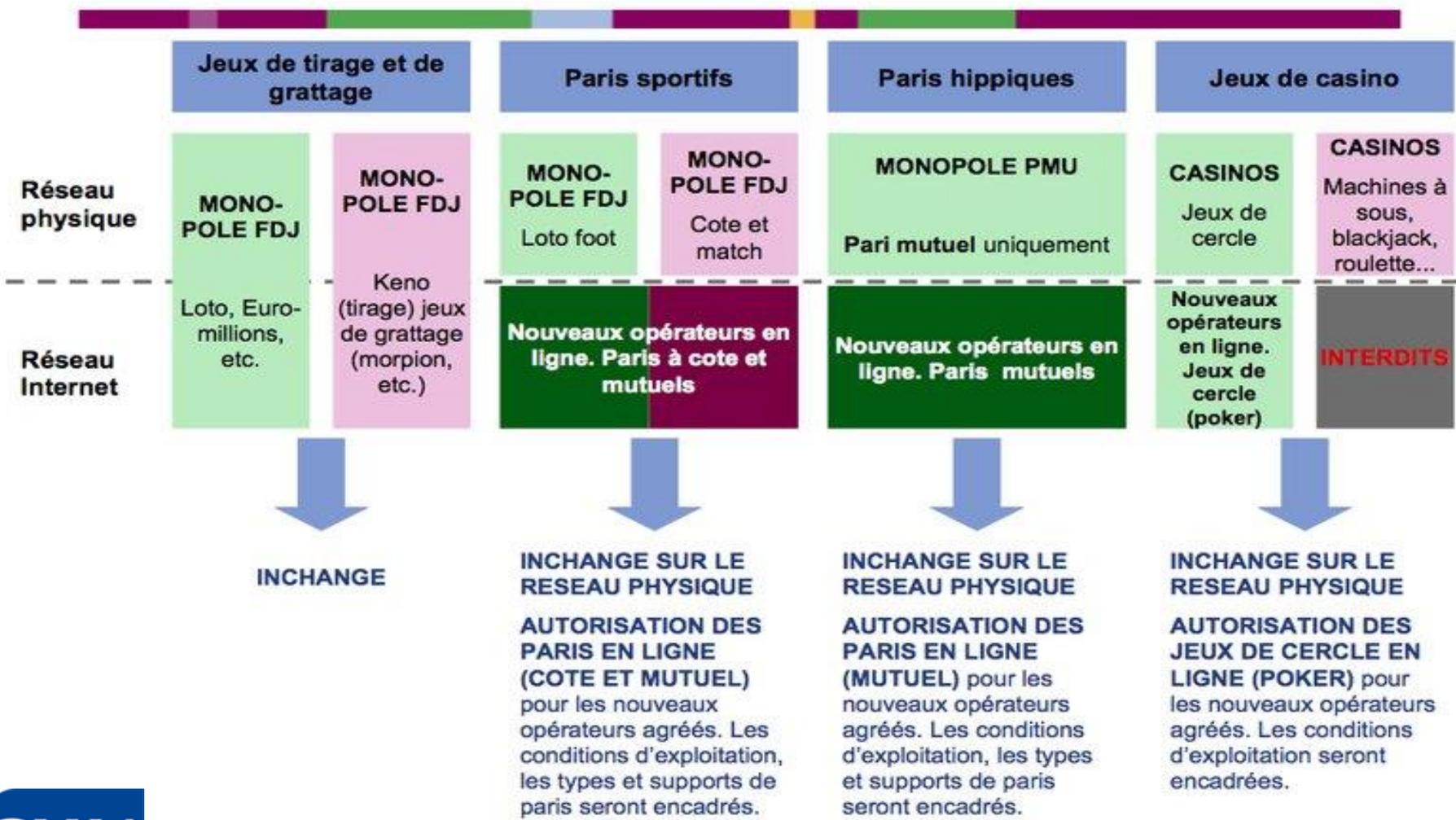
L'Autorité de régulation des jeux en ligne (ARJEL) est une autorité administrative indépendante, spécialement prévue pour réguler les jeux d'argent sur Internet en France.



AGRÉÉ
arjel

No ARJEL : 0013-PS-2010-06-05

INTERDICTION VOLONTAIRE DE JEUX
Toute personne souhaitant faire l'objet d'une interdiction de jeux doit le faire elle-même auprès du ministère de l'intérieur. Cette interdiction est valable dans les casinos, les cercles de jeux et sur les sites de jeux en ligne autorisés en vertu de la loi no 2010-476 du 12 mai 2010. Elle est prononcée pour une durée de trois ans non réductible



PROFIL DU JOUEUR PATHOLOGIQUE EN LIGNE

- Prévalence du jeu problématique nettement **plus élevée (17%)**.
- La majorité des joueurs pathologiques sont **des hommes**.
- La part des **joueuses pathologiques est plus importante en ligne (40% vs 24% JHA classique)**.
- Population **plus jeune**, davantage **diplômée** et appartenant à des catégories **socio-économiques supérieures**.

La pratique des jeux d'argent sur Internet doit susciter une attention particulière car elle est associée à **un niveau de risque élevé de développement d'une dépendance**

CRITÈRES DIAGNOSTIQUES

DSM 5 : Trouble lié à la pratique du JHA

➤ **Psychologiques**

préoccupations croissantes pour le jeu / craving, tensions avant de jouer, irritabilité en cas d'arrêt.

➤ **Financiers**

sommes d'argent mises croissantes, emprunts à des tiers.

➤ **Comportementaux**

efforts constants pour tenter de réduire ou d'arrêter de jouer, mensonges.

➤ **Désinvestissement envers les autres activités.**

➤ **Sentiment du culpabilité.**

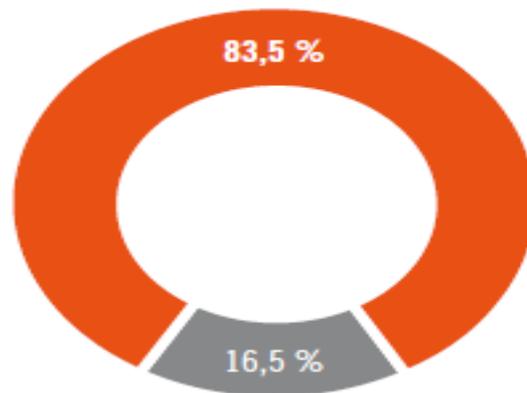
LES ÉLÉMENTS « ADDICTOGÈNES » DU JEU EN LIGNE

- **Disponibilité 24H/24, accessibilité**
- Le **confort** et la tranquillité de pouvoir jouer à domicile...voire partout
- La recherche d'**anonymat**
- La possibilité de bénéficier d'**offres promotionnelles**
- La **variété d'offres** des paris
- **Rapidité** et la facilité d'utilisation des sites de jeux

5. Internet et la pratique des jeux vidéo....

LES JEUX VIDÉO EN CHIFFRE

- En seulement 40 ans, le jeu vidéo, loisir de passionnés d'informatique dans les années 80, est devenu le divertissement préféré des Français
- A l'origine d'un marché mondial très florissant
- 63 % des Français de 10 ans et plus ont joué aux jeux vidéo. L'âge moyen des joueurs est de 35 ans et est en constante augmentation.
- Les français consacrent plus de 12h par semaine aux jeux vidéo.



Répartition des joueurs selon l'âge :
■ plus de 18 ans
■ moins de 18 ans



Répartition des joueurs selon le sexe.

LARGE ÉVENTAIL DE SUPPORTS.....

Aujourd'hui très grand public, le jeu vidéo propose **un large éventail d'expériences vidéoludiques** tirant partie des nombreux supports de diffusion qui peuplent notre quotidien (ordinateurs, tablettes, consoles, smartphones...)

Évolution constante

FONCTIONS DU JEU VIDÉO

Le jeu vidéo est un **OBJET DE PLAISIR PUR !!!!!**

Caractéristiques propres de certains jeux

➤ Héroïsation

Pas seulement être le héros, mais construire son héros.....

➤ Immersion

- L'immersion sensori-motrice correspond aux actions rythmées qu'il faut effectuer au cours du jeu
- L'immersion imagée correspond au sentiment d'être enveloppée dans une image et d'y effectuer de l'intérieur des transformations par ses actions
- L'immersion narrative correspond au sentiment de maîtriser parfaitement l'univers narratif du jeu

➤ L' autonomie : sentiment de se sentir à l'origine de ses actions

➤ La compétence : sentiment d'efficacité sur son environnement

FONCTIONS DU JEUX VIDÉO

- **Motivations sociales : Besoin d'être en relation avec les autres**

D'autant plus marqué chez les sujets en isolement sociale ou en déficit des habiletés sociales

Notion de leadership

- **Motivations émotionnelles : Jeux comme régulateur émotionnel**

Besoin de se rassurer, d'oublier les problèmes, rôle anxiolytique ou anti dépresseur

Evacuer des émotions négatives (stress, colère)

- **Motivations intellectuelles et créatives**

Permet l'expression de différents aspects de soi

Exercer leur expertise et expérimenter différents rôles

JEUX EN LIGNE – GAME ONLINE

- Ce sont des jeux numériques qui nécessitent une connexion à un réseau internet. Il s'agit non seulement de jeux sur internet, mais également des jeux en ligne via des consoles, smartphones, tablettes...
- On distingue :
 - Mini-jeux / jeux par navigateur
 - Jeux vidéo publicitaire
 - Jeux vidéo – réseau sociaux
 - Jeux en réseau
 -

LES M.M.O.

Massives Multiplayers Online games

Ce sont des jeux vidéo :

1. Accessibles qu'en ligne sur Internet. Le joueur est invité à rejoindre un monde virtuel, sur Internet, en se connectant à un serveur de jeu.
2. Permettant de faire cohabiter des millions de joueurs dans un même monde virtuel répartis sur des serveurs accueillant entre 3000 et 5000 joueurs par serveurs.
3. S'organisant autour d'une communauté virtuelle qui donne vie au jeu.

PRINCIPALES CATÉGORIES

- **R.T.S. : Real-Time Strategy**

Littéralement stratégie temps réel. Un des genres majeurs du monde PC.(starcraft)

- **F.P.S. : First Person Shooter**

Jeu de tir en vue subjective où le personnage que l'on incarne évolue dans un monde en 3D. On parle également de doomlike. Le plus connu et le plus joué Counter strike

- **MOBA : jeu en arène multi-joueurs (LOL,dofus)**

- **M.M.O.R.P.G. :**

Massively Multiplayer Online Role Playing Game Jeu de rôle massivement multi-joueurs en ligne dans un univers persistant. (World of Warcraft, Lineage II, Everquest II, Guildy wars)

Éléments « addictogènes »

- Existence d'une boucle de récompense, évolution assurée
- **Caractéristiques de ces mondes**
 - **persistants** : le jeu se développe sur lui-même, lors de l'absence du joueur
 - **permanents** : accessible tout le temps
 - « certains », progression assurée en fonction du temps
 - intrications de quêtes qui semblent **infinies**
- **L' Avatar : représentation du joueur au sein du jeu**
Un espace d'identification, de création et de projection.
Source de prestige et de reconnaissance.
Évolution progressive de l'Avatar
- **Les communautés de joueurs (Guildes, Clans...)** :
Sentiment d'appartenance, participation à une vie sociale,
obtenir des facilités de jeu

ADDICTION AUX JEUX VIDEO ... PAS DE CONSENSUS

- **Pas de définition consensuelle** de l' « addiction aux jeux vidéo », on parle en France d'usage problématique et de pratique excessive
- Estimations : **1 à 10 % de la population** présenterait un usage problématique
- La pratique excessive peut toucher **les jeunes comme les adultes**
- Les études montrent que les **hommes** seraient les plus touchés et les **adolescents** seraient plus à risque.

USAGE DES JEUX VIDÉO *Hayez, 2006*

➤ **Jeu occasionnel ou récréatif**

De manière **occasionnelle**, non quotidienne le plus souvent. Le joueur **parvient à arrêter facilement** le jeu. Le jeu est considéré comme un **simple divertissement sans conséquences** négatives pour l'individu ou son entourage.

➤ **Jeu abondant ou « gourmand »**

Quand la pratique est quotidienne et que le joueur commence à **dépasser certaines limites établies**. Le joueur **arrête facilement** en choisissant des activités alternatives. **Pas de conséquences négatives significatives**, même si des tensions familiales ou des difficultés scolaires peuvent apparaître. A ce stade, il arrive que le joueur réduise spontanément le temps de jeu.

➤ **Usage pathologique**

Pratique **intensive, envahissante et problématique**

USAGE PROBLÉMATIQUE DES JEUX VIDÉO

➤ Les critères psychologiques

- augmentation du temps passé à jouer ou à y penser, ou à programmer ses prochaines parties, ou à se remémorer ses anciennes parties
- mauvaise humeur, irritabilité lorsqu'on est incapable de jouer augmentation du temps passé à jouer dans les moments difficiles
- tentatives échouées à contrôler son temps de jeu
- dissimulation du temps passé à jouer à ses parents ou amis
- école buissonnière, devoirs non faits, pour jouer davantage aux jeux vidéo
- couché tardif, repas manqués et diminution du temps passé en famille ou avec ses amis pour jouer davantage

➤ Symptômes physiques

- syndrome du canal carpien
- yeux desséchés
- migraines régulières
- douleur dorsale et cervicale,
- alimentation irrégulière, repas sautés
- difficultés à assurer une hygiène correcte
- brûlures cuisses
- trouble du sommeil, changement de cycle du sommeil

6. Recommandations au bon usage des TIC

1. Appréhender sereinement les TIC sans diaboliser ni stigmatiser.
2. Les usages et mesusages des tic ne sont pas le monopole des jeunes.
3. Donner la priorité au dialogue et à la construction de sens : éducation – prévention
« *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » Rabelais
4. Ne pas pathologiser et médicaliser tout comportement qui s'écarte de la norme
5. Penser en terme de cyberdépendance s'avère contre productif mais évoquer un usage problématique des TIC (=souffrance et non pathologie mentale) et de dépendance comportementale s'avère plus approprié
6. Ne pas oublier que derrière un usage problématique des TIC se trouve une personne avec une histoire personnelle et un mal être.



ENTREE :

A l'angle de la rue Foller et du boulevard Lobau.

Hôpital Saint Julien,

1 rue Foller Entrée B.

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie du Sud Meurthe-et-Mosellan
Mésusage d'alcool – Aide à l'arrêt du tabac – Usage de stupéfiants : héroïne, cocaïne, cannabis – Addictions sans produits : jeu pathologique, achats compulsifs – Mesusage médicamenteux – Double diagnostic, psychiatrique et addictologique



La maison des addictions

CSAPA Nancy ADDICTOLOGIE ÉQUIPE TOXICOMANIE

USAGE PRODUITS TABAC ALCOOL PRÉVENTION PATHOLOGIE
SOIN ARRÊT SEXE CANNABIS SNIF INJECTION RÉDUCTION SEVRAGE MÉSUSAGE
DIAGNOSTIC ACHAT COMPULSIF JEU MÉDICAMENTS RISQUE HÉROÏNE DÉPENDANCE
PSYCHIATRIQUE COCAÏNE SUBSTITUTION

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie du Sud Meurthe-et-Mosellan

CHRU de NANCY
Hôpital Saint-Julien
1, rue Foller
Entrée B

Tél : 03 83 85 83 85
Fax : 03 83 85 24 15
csapa@chu-nancy.fr

<http://maison-des-addictions.chu-nancy.fr/>

Horaires d'ouverture
du lundi au vendredi
9h à 17h30
sans interruption

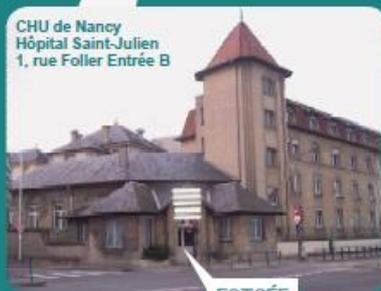
Entrée dans l'établissement
à l'angle de la rue Foller et du bld lobau

Antennes
Pont-à-Mousson
Toul
Lunéville

Accès bus



CHU de Nancy
Hôpital Saint-Julien
1, rue Foller Entrée B



03 83 85 83 85

Conception & réalisation : délégation à la Communication du CHU de Nancy, janv. 2014
MAJ 2015

La maison des addictions

Centre de Soins
d'Accompagnement
et de Prévention
en Addictologie

(CSAPA)

Chef de service
Pr Raymond SCHWAN

Médecin coordonnateur
Dr Claudine GILLET

Cadre de Santé
Patrick LEINEN

USAGE
SON
RODUTS
TOXICOMANIE
ALCOOL
CANNABIS
DROGUES
DIAGNOSTIC
ACHAT
SUBSTITUTION
PREVENTION
REDUCTION
ABUS
RISQUE
HEROINE
MÉSUSAGE
STORAGE
MÉDICAMENTS
RISQUE
HÉROÏNE
SUBSTITUTION
PATHOLOGIE
DÉPENDANCE



Merci pour votre attention