

## Chapitre 10

# Les troubles de dépendance à l'internet chez les adolescents et les jeunes adultes : panorama européen et stratégies de prévention

---

*Katerina Flora*

### **INTRODUCTION**

Le présent article porte sur la cyberdépendance, la propagation de ce phénomène dans les pays européens, ses causes possibles ainsi que les manières de le prévenir. Aujourd'hui, les jeunes Occidentaux, notamment les jeunes Européens, ont accès à une multitude de sources d'information par le biais d'internet, qui est pour eux un moyen essentiel de se tenir informés, de se divertir et de maintenir une vie sociale. On s'intéressera plus particulièrement au cas de la Grèce, où internet semble avoir presque entièrement remplacé d'autres formes de loisir comme les jeux collectifs de plein air, chez soi ou dans le quartier. Les jeunes comptent de plus en plus sur internet pour communiquer, apprendre et rechercher de nouveaux défis ; parallèlement, ils deviennent plus introvertis et plus méfiants à l'égard de la communication directe, qu'ils considèrent souvent comme trop exigeante, voire inutile. Dans leurs activités quotidiennes sur l'ordinateur, ils vivent également une vie virtuelle, parallèlement à la « vraie » vie. Et comme cette réalité virtuelle fait partie intégrante de leur vie quotidienne, ils ont souvent du mal à faire la différence entre le virtuel et le réel. En même temps, internet leur permet de s'évader du quotidien, de découvrir une multitude de « vies » nouvelles et différentes. Or, c'est exactement ce phénomène qui crée le risque d'« addiction », au sens d'usage compulsif d'internet.

Pour aborder cette problématique, nous partons du principe que la cyberdépendance constitue une nouvelle catégorie de diagnostic, distincte, qui doit néanmoins être examinée dans le contexte du comportement de dépendance, de ses symptômes, de ses causes et de ses conséquences. Nous partons de l'hypothèse de base qu'il existe des analogies importantes entre les différents types de dépendance, indépendamment de l'objet même de l'addiction (substance psychotrope, jeu de hasard ou internet). Entre autres symptômes alarmants et signes précurseurs figurent notamment : la préoccupation constante pour l'objet d'addiction (internet par exemple), la tentative de dissimuler le degré d'usage de l'objet d'addiction ou/et les mensonges quant à cet usage, l'abandon d'autres activités agréables, l'isolement social, les attitudes défensives et les crises de colère, l'isolement psychologique, la pratique de l'activité comme échappatoire à la réalité et la poursuite de l'activité malgré ses conséquences négatives. Les études récentes étayent l'hypothèse d'une origine psychologique commune ou comparable des différents types de dépendance, c'est-à-dire d'un profil psychologique semblable (Dowling et Brown, 2010). Ainsi, l'addiction à internet, mais aussi au jeu, est associée à un niveau élevé de stress, à la solitude et à un faible soutien social. Ces conclusions suggèrent que les différents types de dépendance peuvent être distincts les uns des autres et constituent souvent des manifestations occasionnelles de la même vulnérabilité sous-jacente.

Cette similitude des profils psychologiques influe sur le traitement des problèmes. Tout d'abord, il faudrait que les psychologues cliniciens associés au traitement reconnaissent les diverses manifestations de ce phénomène. Ensuite, il faut noter que les traitements les plus efficaces en la matière sont ceux qui adoptent une approche synthétique conjuguant traitement des symptômes spécifiques (par exemple les jeux d'argent ou l'usage d'internet) et traitement du comportement de dépendance en général. L'efficacité de l'approche cognitivo-comportementale pour des addictions telles que l'addiction aux jeux d'argent suggère que cette approche pourrait être efficace pour la cyberdépendance également. Enfin, la comorbidité avec des problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété, le stress et la solitude peuvent déterminer le choix du traitement, ainsi que son efficacité.

Il convient de noter que les études réalisées jusqu'ici ne permettent pas de conclure à une relation causale entre le comportement addictif problématique et les troubles psychologiques. Certaines données suggèrent que les problèmes psychologiques ont tendance à précéder l'apparition d'une dépendance, mais cette relation temporelle nécessite de plus amples recherches. En conclusion, les constats à ce jour montrent que les différents types d'addiction (aux jeux d'argent, à internet, etc.) peuvent constituer des troubles distincts, tout en ayant une causalité sous-jacente ou des conséquences communes. Enfin, un autre aspect doit être examiné, à savoir l'aide qui devrait être apportée aux personnes dépendantes pour améliorer leur fonctionnalité psychologique.

## **LA CYBERDÉPENDANCE : PANORAMA EUROPÉEN**

Le projet de recherche sur l'étude des comportements de cyberdépendance chez les adolescents européens, financé par l'Union européenne (Tsitsika *et al.*, 2012), a pour objet de mieux connaître les risques en la matière chez les adolescents européens.

Au total, 13 284 adolescents âgés de 14 à 17 ans (avec un échantillon représentatif de chaque pays) ont été interrogés. De plus, 124 entretiens qualitatifs approfondis ont été réalisés. L'étude s'est déroulée en Grèce, en Allemagne, aux Pays-Bas, en Islande, en Pologne, en Roumanie et en Espagne.

Cette étude fait apparaître plusieurs tendances (Tsitsika *et al.*, 2012) :

- ▶ sur le comportement de cyberdépendance (CCD) : 1,2 % de l'échantillon total affiche un CCD, tandis que 12,7 % risquent d'en présenter un (13,9 % ont un comportement dysfonctionnel vis-à-vis d'internet [CDI]). La fréquence des CDI est maximale en Espagne, en Roumanie et en Pologne, et minimale en Allemagne et en Islande. Les garçons, les adolescents plus âgés et ceux dont les parents sont moins instruits sont davantage susceptibles d'adopter un CDI. Le groupe à CDI se caractérise par un bien-être psychosocial moindre. Les jeux d'argent, le réseautage social et les jeux en réseau sont fortement associés à un CDI, tandis que le visionnage de vidéos/films n'est pas lié à un CDI et que les activités de devoirs/recherche sont négativement associées à un CDI, ce qui indique que plus les adolescents utilisent internet pour les devoirs/recherches, moins ils montrent de signes de CDI ;
- ▶ sur le comportement à haut risque : l'étude montre que la communication avec les étrangers constitue un comportement dangereux. En particulier, 63 % de l'échantillon total communiquent avec des étrangers en ligne ; 9,3 % de ces personnes indiquent que cette expérience a été perçue comme néfaste pour elles (5,4 % de l'échantillon total) et 45,7 % ont rencontré physiquement une personne avec laquelle elles ont d'abord communiqué sur internet (28,4 % de l'échantillon total). Le risque de cyberséduction est plus élevé en Roumanie, en Allemagne et en Pologne ; la Grèce se situe à l'autre bout de l'échelle ;
- ▶ sur l'exposition à des images sexuelles : le pourcentage de l'échantillon total exposé à des images sexuelles s'établit à 58,8 %, dont 32,8 % indiquent que cette expérience a été néfaste (18,4 % de l'échantillon total). Les garçons sont plus nombreux que les filles à avoir été exposés à ce type de représentation ;
- ▶ sur la cyberintimidation : 21,9 % des personnes de l'échantillon total ont été confrontées à des formes de cyberintimidation, dont 53,5 % indiquent que cette expérience a été néfaste (11,2 % de l'échantillon total). Les filles sont davantage harcelées que les garçons. La Roumanie et la Grèce affichent les pourcentages les plus élevés ; l'Islande et l'Espagne les pourcentages les moins élevés ;
- ▶ on remarque que si nombre d'adolescents sont exposés à des risques sur internet, ils sont beaucoup moins nombreux à déclarer en souffrir. Cette situation souligne l'importance de l'éducation et de la prévention des jeunes pour leur apprendre à gérer les risques et à ne pas subir de préjudice ;
- ▶ sur les activités en ligne : le réseautage social vient en première place, suivi des jeux d'argent et des jeux en réseau. En particulier, 92 % des personnes de l'échantillon total sont membres d'au moins un réseau social (RS). Environ 39,4 % des adolescents consacrent au moins deux heures à cette activité, sur une journée scolaire normale. Au-delà, le comportement est associé à un CDI. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à utiliser les RS. Le fait d'avoir plus de 500 amis en ligne est associé à un CDI ;

- ▶ sur les jeux d'argent : 5,9 % des personnes de l'échantillon total jouent à des jeux d'argent en ligne, 10,6 % y jouent dans la vie réelle. La Roumanie et la Grèce affichent les pourcentages les plus élevés dans ce domaine (que ce soit en ligne ou dans la réalité), et les adolescents qui jouent courent trois fois plus de risques d'afficher un CDI ;
- ▶ sur les jeux en réseau : 61,8 % des personnes de l'échantillon total déclarent jouer à des jeux vidéo, et les adolescents dans ce cas courent deux fois plus de risques de présenter un CDI. Jouer pendant plus de 2,6 heures par jour est associé à un CDI. Les garçons ont davantage tendance à abuser du jeu ou à devenir dépendants.

Dans cette même étude, les composantes qualitatives (Dreier *et al.*, 2012) indiquent qu'internet joue un rôle important à l'adolescence et plus précisément que les adolescents sont particulièrement attirés par internet du fait de leurs caractéristiques de développement propres et de leur soif et curiosité pour les aspects suivants :

- ▶ obtenir des réponses à tout un éventail de questions ;
- ▶ accéder rapidement aux toutes dernières informations ;
- ▶ rester en contact avec ses connaissances et s'en faire de nouvelles ;
- ▶ s'amuser.

Pour les adolescents, internet est un outil qui facilite la vie quotidienne. Toutefois, pour certains, il répond à un besoin de se sentir stimulé (émancipation). Cette émancipation se développe au fil des rencontres positives en ligne (être apprécié, devenir un maître au jeu, se sentir à égalité et occuper son temps libre). En outre, elle peut combler un vide pour les adolescents qui ne sont pas doués pour les relations sociales dans la « vraie » vie.

Il importe de mentionner que les adolescents dans ce cas peuvent ressentir un fort sentiment de puissance lorsqu'ils sont sur internet ; ils courent donc plus de risques d'adopter un comportement dysfonctionnel vis-à-vis d'internet.

Concernant le fait d'être « en permanence en ligne », l'étude montre que les adolescents élaborent diverses stratégies pour gérer ce phénomène, selon le chemin qu'ils suivent pour explorer le monde virtuel (parcours numérique), notamment des stratégies d'adaptation (tentative de trouver un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne par l'autocontrôle, la hiérarchisation des priorités et l'étude d'alternatives hors ligne) ou au contraire de « mésadaptation » (tentative d'accroître toujours plus son activité en ligne par le contournement du contrôle parental, la normalisation de l'activité, la légitimation de l'usage). Ces stratégies dépendent du niveau d'autodiscipline de l'adolescent et de sa disposition au changement (motivation à changer un comportement qui cause des difficultés objectives).

L'utilisation permanente d'internet et le développement d'un comportement à haut risque ont été étudiés de manière plus approfondie, ce qui a permis de définir quatre types de comportement :

A. « Être collé à internet » : l'adolescent utilise internet de manière excessive, néglige les principales activités quotidiennes (école, amis, responsabilités), a des activités

particulières en ligne, présente des effets néfastes d'une utilisation abusive (perturbation du sommeil, détresse s'il ne peut pas accéder à internet) et a du mal à réduire l'usage d'internet, quand bien même il en reconnaît l'influence négative. Cela n'empêche pas que ce type d'adolescents ait une soif de vivre et des expériences hors ligne, mais parce qu'ils manquent de compétences sociales, ils se sentent déçus, harcelés ou exclus, et donc « coincés » en ligne :

« Avant, je sortais plus souvent, j'étais dehors, j'allais nager ou d'autres choses du même genre. Je n'ai pas nagé depuis deux ans. Je ne suis pas sorti avec mes amis le soir depuis quatre mois maintenant. On finit par ne plus faire ces choses-là. »

– Un garçon de 16 ans

B. « Jongler entre plusieurs activités » : ce type d'adolescents peut avoir une soif de vivre et des expériences hors ligne, et être doué pour les relations sociales. Les activités en ligne peuvent être étroitement liées aux activités hors ligne (par exemple, une adolescente qui a de nombreux amis et qui utilise beaucoup Facebook) :

« J'ai du mal à tout gérer parce que je suis très occupée et passe beaucoup de temps sur internet. Mais j'arrive à tout faire. »

– Une fille de 15 ans

C. « Boucler la boucle » : ce type d'adolescents utilise internet de manière excessive mais montre progressivement des signes d'adaptation et finit par se corriger, ce qui peut se produire parce qu'il est arrivé à saturation (« j'en ai eu marre »), reconnaît les conséquences négatives (problèmes physiques, douleurs, chute des résultats scolaires, conflits avec les parents, etc.) ou a une autre motivation (relation amoureuse, etc.) :

« J'ai commencé à me rendre sur les réseaux sociaux comme Facebook en me disant qu'il y avait plein de gens, que je rencontrais de nouvelles personnes, que c'était sympa. J'ai commencé à passer de plus en plus de temps en ligne, à publier des commentaires, à télécharger des choses et à me créer toute une nouvelle vie. Comme une réalité virtuelle. Oui, je crois que c'est ce qui s'est passé. Après un temps pourtant, on a fait le tour, on commence à se dire "mais qu'est-ce que je fais", on en a marre, on éteint tout, on sort et on passe de moins en moins de temps sur internet. Juste comme ça, ça vient naturellement. »

– Une fille de 17 ans

D. « Tuer l'ennui » : ce type d'adolescents perçoit l'environnement réel comme « ennuyeux » et n'a pas d'autres activités intéressantes. Être en ligne est un passe-temps facile et l'utilisation d'internet est une réaction automatique à l'ennui :

« Ça m'est vraiment égal. Je tue juste le temps. Je m'ennuie tellement. »

– Un garçon de 17 ans

Comme le soulignent les auteurs de l'étude, ce « modèle à quatre catégories » peut servir d'outil pour classer les utilisateurs qui affichent un CDI et établir un premier pronostic.

Les types A et D semblent avoir un pronostic et une comorbidité (anxiété, dépression, troubles de l'attention, etc.) moins favorables. En effet, le CDI peut être la partie émergée de l'iceberg, l'expression d'une difficulté psychosociale sous-jacente nécessitant une intervention.

Vraisemblablement, les adolescents de ces deux catégories ne se corrigeront pas eux-mêmes et peuvent avoir besoin de l'aide de professionnels.

Les types B et C semblent être des utilisateurs fonctionnels. Dans leur cas, la perte de contrôle est principalement liée aux caractéristiques de développement des adolescents.

Ces deux catégories d'adolescents parviendront vraisemblablement à s'autocorriger et n'ont pas forcément besoin d'une d'intervention professionnelle. Le type C, toutefois, peut perdre beaucoup de temps pour accomplir ce « cycle » et peut avoir besoin d'une forme d'aide.

Il est intéressant de noter que les quatre types d'adolescents qui utilisent en permanence internet, à des niveaux plus ou moins problématiques, illustrent de manière caractéristique la face dite négative de l'utilisation de cet outil associée à l'aliénation, à l'absence de contacts personnels réels et au développement parallèle d'une vie sociale fictive et virtuelle. Ainsi, tout en offrant effectivement la possibilité d'une communication instantanée et plus rapide avec autrui et d'un accès instantané et plus rapide à l'actualité mondiale, internet empêche – et c'est un fait – la communication et les contacts directs entre jeunes. Les médias sociaux l'illustrent parfaitement, qui permettent d'être relié à de multiples connaissances tout en appartenant à diverses communautés virtuelles. Or, la satisfaction du besoin de sociabilité et de socialisation par des voies virtuelles freine le développement de relations personnelles et sociales plus étroites.

À l'inverse, on peut aussi considérer qu'internet est un élément inévitable de la réalité sociale d'aujourd'hui ; d'ailleurs, certains utilisateurs se demandent souvent comment les gens communiquaient avant l'invention de cet outil. Il est avéré que l'on a besoin de communiquer pour des raisons pratiques, psychologiques et sociales. La manière dont cette communication se fait dépend des ressources de l'époque. Considérant la communication comme une marchandise rentable, internet a multiplié les possibilités en la matière et a favorisé ainsi la mise en relation potentielle de tous les utilisateurs. Cet avantage considérable touche à de nombreux aspects de nos vies quotidiennes, puisque nous pouvons désormais être connectés, par un simple geste, à des lieux et des personnes auparavant inaccessibles. Partant du principe qu'internet fait partie intégrante de la réalité sociale, on peut affirmer que les comportements associés à une utilisation abusive de cet outil ne poseraient pas tant problème s'ils n'impliquaient pas un éloignement des formes les plus directes, et donc les plus efficaces, de communication, utilisées depuis toujours, et qui constituent la base de la socialisation et du développement de la personnalité. La communication sur internet ne présente pas la même immédiateté, ni les mêmes aspects qualitatifs (toucher, regard, gestes) que la communication humaine, ce qui constitue un « appauvrissement » pour l'individu.

## LA CYBERDÉPENDANCE : CONCLUSIONS D'ÉTUDES RÉCENTES

Une étude récente sur la prévalence de l'usage pathologique d'internet (UPI) et de l'usage inadapté d'internet (UII) réalisée par Durkee *et al.* (2012) auprès d'un échantillon d'environ 12 000 adolescents issus de 11 pays européens a conclu que la prévalence globale de l'UPI était de 4,4 %, qu'elle était supérieure chez les garçons (5,2 % contre 3,8 % pour les filles) et variait d'un pays à l'autre ( $\chi^2 = 309,98$  ; ddl [degré de liberté] = 20 ;  $p < 0,001$ ). Chez les individus de sexe masculin, on relevait une corrélation significative entre l'UPI et le nombre moyen d'heures passées sur internet. Les activités les plus courantes en ligne étaient le visionnage de vidéos, la participation aux forums de discussion et le réseautage social ; les garçons présentaient des niveaux significativement plus élevés pour les activités de jeu en solitaire et les filles pour le réseautage social. L'UPI était associé à la vie en milieu urbain. Les risques relatifs les plus élevés d'UII et d'UPI étaient observés lorsque les élèves ne vivent pas avec un parent biologique, lorsque les parents s'investissent peu auprès de l'enfant et lorsqu'ils sont au chômage. L'étude a constaté, et c'est là une de ses conclusions essentielles, qu'il existe des différences culturelles (aspect qui mérite de plus amples recherches) et que la prévalence de l'UPI varie selon le pays et le sexe, les adolescents qui manquent de soutien affectif et psychologique courant les risques les plus élevés.

Le jeu en ligne est un aspect de l'usage problématique d'internet et les adolescents comme les adultes matures sont concernés. Une étude menée auprès d'un échantillon représentatif de 580 adolescents âgés de 14 à 18 ans en Allemagne a cherché à déterminer si le jeu électronique pouvait être associé à des formes de comportement addictif. Les conclusions montrent que 3,7 % (IC [intervalle de confiance] 95 % : 3,1-4,3) des personnes interrogées peuvent être considérées comme des utilisateurs problématiques. Le pourcentage de joueurs problématiques chez les adolescents se situe au-dessus de la moyenne (7,6 %, IC 95 % : 5,6-10,1). Lorsqu'on mesure l'addiction aux jeux en ligne, une note élevée est associée à une attitude agressive, une faible sociabilité, un manque d'efficacité personnelle et une moindre satisfaction dans la vie. En outre, une note élevée correspond à une utilisation intensive et à des préférences pour certains genres de jeux, quels que soient les groupes d'âges. Les conclusions de l'étude soulignent que l'addiction au jeu n'est pour l'instant pas un phénomène répandu parmi les adolescents et les adultes en Allemagne. Les notes élevées sur l'échelle d'évaluation de l'addiction au jeu sont associées à une utilisation intensive ainsi qu'à certains aspects problématiques de la personnalité et de la vie sociale des personnes concernées (Festl *et al.*, 2013).

Starcevic examine la notion et la nature de la cyberdépendance dans un article (2013) qui s'intéresse aux principales problématiques de ce phénomène et propose une autre manière de le conceptualiser. Internet est utilisé par des centaines de millions de personnes dans le monde et ses nombreux avantages ne font qu'accroître toujours plus ce nombre. La médaille a toutefois son revers et l'une des conséquences négatives de cet énorme potentiel est son utilisation excessive et incontrôlable : c'est ce qu'on appelle généralement la cyberdépendance. En tant que concept, la

cyberdépendance soulève deux types de problèmes : le fait qu'il s'agit d'une addiction, tout d'abord, et le fait que l'outil internet est un objet d'addiction, ensuite. L'addiction n'est pas répertoriée dans les systèmes de diagnostic et de classification tels que le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-IV). En matière de diagnostic, la notion qui se rapproche le plus de l'addiction est celle de la dépendance, traditionnellement liée à l'utilisation de substances psychotropes. C'est le jeu pathologique en tant que dépendance comportementale qui a servi de modèle pour conceptualiser la cyberdépendance. Cette démarche n'est cependant pas appropriée car elle néglige ou méconnaît les différences entre les deux phénomènes. Par ailleurs, le concept même de dépendance comportementale est problématique car il sous-entend que tout comportement dont on tire satisfaction peut être addictif (Starcevic, 2013).

L'usage pathologique d'internet est une dépendance comportementale qui semble de plus en plus fréquente. Plusieurs auteurs signalent une comorbidité importante de l'UPI et des troubles mentaux et psychosomatiques. Ces dernières années, les psychothérapeutes ont observé de plus en plus d'UPI chez les patients hospitalisés dans les services psychiatriques. La fonction psychodynamique de l'UPI et du jeu en ligne qui amène les utilisateurs à jouer excessivement et à négliger leurs relations quotidiennes ainsi que leur travail reste mal connue.

Langenbach et Schutte contribuent à mieux comprendre la psychodynamique du jeu en ligne dans un article (2012) qui examine deux cas de patients adultes traités dans un service psychiatrique pour des épisodes dépressifs graves. Au cours du traitement, il est apparu que ces patients souffraient également d'une cyberdépendance. Les expériences traumatisantes vécues par les deux patients dans leur enfance avaient joué un rôle important tant dans l'apparition de leurs graves troubles mentaux que dans leur cyberdépendance. Les auteurs proposent d'examiner la pertinence des expériences traumatisantes et des comportements adoptés par les patients pour faire face à ces expériences par l'étude d'un groupe significatif de patients cyberdépendants (Langenbach et Schutte, 2012).

Il existe des études et des observations très intéressantes sur le rapport potentiel entre l'usage d'internet et les troubles du spectre autistique. Une de ces études (Finkenaer *et al.*, 2012) cherche à établir si internet et les interactions assistées par ordinateur sont bénéfiques pour les personnes atteintes de troubles du spectre autistique ou présentant des traits autistiques, tout en s'inquiétant du caractère potentiellement compulsif de cet usage. Les auteurs examinent le lien entre les traits autistiques et l'utilisation d'internet dans une étude longitudinale en deux temps menée auprès d'un échantillon de personnes ne faisant pas l'objet d'une prise en charge clinique (n = 390). Les personnes présentant le plus de traits autistiques ne signalaient pas une utilisation plus fréquente d'internet que les autres, mais étaient en revanche plus exposées à un usage compulsif d'internet. Pour les femmes, la présence d'un plus grand nombre de traits autistiques augurait d'une utilisation de plus en plus compulsive au fil du temps. Ces résultats semblent indiquer que, malgré l'intérêt qu'il présente pour les personnes affichant des traits autistiques, internet comporte un risque d'usage compulsif (Finkenaer *et al.*, 2012).

## **TRAITER LA CYBERDÉPENDANCE : L'EXPÉRIENCE GRECQUE**

Le premier programme thérapeutique visant à traiter la cyberdépendance en Grèce, qui relève du service général de traitement des dépendances « 18 Ano » (2013), repose sur la conviction que l'augmentation progressive de l'accessibilité d'internet, possible à un âge toujours plus jeune, va profondément transformer les données relatives aux plus jeunes générations d'adultes dans le pays. Ce fait accroît inévitablement la vulnérabilité de la génération d'adultes actuelle à la cyberdépendance par rapport aux générations d'adultes précédentes et, de même, la vulnérabilité des futures générations d'adultes par rapport à la génération d'adultes actuelle. Cette vulnérabilité accrue à un usage excessif d'internet, conjuguée au vieillissement de la population, exige de créer des structures spécialisées pour traiter ce phénomène, dont les dimensions toujours croissantes n'ont pas encore été décrites pour les adultes grecs. Il convient de souligner que l'usage excessif d'internet n'est pas une « maladie de l'enfance » ou de l'adolescence, même si elle apparaît comme telle, très probablement parce que les plus jeunes générations (et non les jeunes en tant que tels) sont davantage familiarisées avec internet.

Il importe parallèlement de souligner que l'on assistera probablement bientôt à un changement de nature d'internet et que son potentiel sera multiplié, tout comme le risque de développement des comportements dépendants. Concrètement, internet est en passe de devenir un véritable réseau, dont la télévision et le téléphone seront désormais des fonctions intégrées. Cette transformation est déjà en cours avec la commercialisation de téléphones portables qui assurent une connexion permanente aux applications internet.

Notons qu'un nombre relativement important de personnes cyberdépendantes présentent également des troubles de dépendance aux substances psychotropes et d'autres troubles du contrôle des impulsions tels que le jeu pathologique. D'aucuns affirment d'ailleurs que les utilisateurs qui présentent de tels troubles ont déjà fait le premier pas vers un usage excessif d'internet, d'où l'admission de personnes cyberdépendantes dans un service d'évaluation et de traitement psychothérapeutiques.

Le fait de reconnaître que la toxicomanie comme l'usage problématique d'internet font partie des comportements de dépendance qui nécessitent une prise en charge thérapeutique, et l'évaluation de l'expérience clinique acquise à ce jour ont conduit à la mise en place d'un centre spécialisé dans le traitement de ces cas à Athènes.

Plus précisément, les services de ce centre s'adressent aux adultes dépendants et non dépendants à l'égard des substances psychotropes, qui ont ou ont déjà eu des troubles associés à l'usage d'internet. La prise en charge prend la forme de psychothérapies individuelles et de groupe, de groupes d'expression artistique et corporelle, et de groupes psychoéducatifs alternatifs.

## **LA PRÉVENTION DE LA CYBERDÉPENDANCE : QU'EN SAVONS-NOUS ?**

Il ressort d'une méta-analyse des études récentes sur la prévention de la cyberdépendance que les caractéristiques familiales sont essentiellement associées au

développement d'une cyberdépendance chez les adolescents (Yen *et al.*, 2007 ; Wieland, 2005 ; Hurr, 2006). C'est pourquoi certains professionnels de santé mentale suggèrent d'axer les stratégies de prévention sur la famille. De nombreux chercheurs aussi prônent l'adoption d'une approche de la prévention centrée sur la famille, à l'image de celle utilisée dans les interventions de prévention de la toxicomanie (Yen *et al.*, 2007). Ce type d'approche suppose d'éduquer les parents pour les aider à mieux communiquer avec leurs enfants, de promouvoir des interactions saines au sein de la famille, d'aider les parents à développer les aptitudes nécessaires pour gérer efficacement certaines situations et d'aider la famille à réduire les comportements familiaux inadaptés (Yen *et al.*, 2007).

Oravec (2000) suggère que les conseillers en santé mentale aident les membres de la famille à déterminer la place qu'ils souhaitent accorder à internet et à l'ordinateur dans la vie de la famille avant l'achat et l'installation de ces supports technologiques.

Une autre méthode de prévention consiste à encourager les adolescents à participer à des activités de la vie réelle plutôt qu'à des activités virtuelles (Hurr, 2006). La planification de ces stratégies s'appuie sur l'étude des types de personnalité des personnes cyberdépendantes. Les premières études ont montré que les personnes cyberdépendantes ont tendance à afficher une forte excitabilité exploratoire (et une faible dépendance à la récompense) (Ko *et al.*, 2006 ; 2007). C'est pourquoi les adolescents qui ont ce profil devraient prendre part à des activités de découverte saines et créatives, en dehors de la sphère virtuelle, qui répondent aux besoins de leur personnalité (Ko *et al.*, 2007). Les chercheurs suggèrent également de restreindre l'usage d'internet à certaines heures dans la semaine pour prévenir l'apparition d'une cyberdépendance (Ko *et al.*, 2007).

Si les suggestions en matière de prévention tirées des résultats des études sur la cyberdépendance abondent, aucune de ces stratégies n'a été suffisamment testée au niveau expérimental. Les ouvrages et les études sur la prévention de la cyberdépendance sont trop rares pour pouvoir tirer une conclusion générale. Ces dernières années, de nombreux travaux de recherche se sont intéressés à ce phénomène, mais les suggestions en matière de prévention, éventuellement dans le cadre d'une réponse globale, sont trop peu nombreuses.

## **LA PRÉVENTION DE LA CYBERDÉPENDANCE : NOS SUGGESTIONS**

### **Cadre théorique**

Les programmes de prévention scolaire sont axés sur les compétences sociales et individuelles des enfants, par exemple l'amélioration des rapports avec leurs pairs, la maîtrise de soi et la gestion des situations difficiles. Le cadre d'application idéal consisterait à intégrer ces interventions aux programmes d'études, car des facteurs comme l'échec scolaire sont souvent associés à l'apparition d'un comportement de pharmacodépendance. Ces programmes renforcent les liens entre les élèves et l'établissement scolaire, et réduisent le risque de décrochage scolaire. La nouvelle génération de programmes prévoit des interventions qui portent sur l'environnement scolaire dans son ensemble.

L'idée selon laquelle la manière dont les enseignants et les élèves perçoivent et vivent la communauté scolaire est importante a gagné du terrain ces dernières années, comme l'illustrent les programmes appliqués ces quinze dernières années (les *caring school communities* mises en place dans de nombreuses écoles primaires américaines par exemple). On a ainsi constaté que le sentiment d'appartenance à la communauté scolaire peut se renforcer chez les enseignants comme chez les élèves, qu'il est associé à tout un éventail de résultats positifs et que les avantages potentiels de ce rétablissement de la communauté scolaire sont bien plus importants dans les écoles défavorisées sur le plan socio-économique. Plus généralement, la notion d'école en tant que communauté semble fournir un cadre solide pour revoir la pratique scolaire et modifier les méthodes pédagogiques.

L'éducation des pédagogues en tant qu'agents de prévention est conjuguée au développement social des élèves au sein de la communauté scolaire. Outre l'amélioration de la pratique éducative, il s'agit, entre autres objectifs fondamentaux, de faire de l'école elle-même un environnement qui réponde à tous les aspects des besoins des enseignants et des élèves.

Plus concrètement, concernant le groupe cible des programmes de prévention, à savoir les préadolescents et les adolescents, certaines caractéristiques indicatives ont été recensées qui ont façonné le comportement de ces jeunes vis-à-vis d'internet, et le groupe d'âge des 15-19 ans est celui qui a le plus tendance à utiliser internet (40 % modérément, 7 % excessivement) (Sunwoo et Rando, 2002). Qui plus est, ce groupe court davantage le risque de négliger d'autres activités en raison d'un usage problématique d'internet. L'âge est le seul facteur typiquement associé à une cyberdépendance (Widyanto et McMurrin, 2004). Il se pourrait que les chances de réussite de ces thérapies soient plus grandes lorsque la dépendance apparaît à un âge précoce. En effet, plus le sujet est jeune, plus il a de facilité à adopter un nouveau comportement. Inversement, il y a un risque accru qu'il reste dépendant à l'âge adulte (Block, 2008).

## **L'exemple du programme pilote en Grèce**

Introduction : la cyberdépendance est apparue ces dix dernières années dans la société grecque comme un nouveau type de comportement addictif des enfants, des adolescents et des adultes. L'usage problématique d'internet a tendance à s'observer chez des sujets toujours plus jeunes et est très fréquent au niveau primaire (Siomos *et al.*, 2008). Au niveau secondaire, les élèves semblent avoir déjà façonné leur comportement de sorte que nous pouvons observer un phénomène doté de caractéristiques propres. Par conséquent, dans ce groupe d'âge, la prévention est principalement de nature informative et vise à favoriser un usage plus approprié d'internet, tout en s'efforçant de promouvoir les processus individuels et collectifs qui contribuent à prévenir l'apparition de tout type de comportement de dépendance. La cyberdépendance peut, à notre avis, être examinée sous l'angle des caractéristiques causales communes aux autres types de dépendance plus courants, tels que la toxicomanie.

Objectif : l'étude a pour but d'étudier la relation entre les enfants du secondaire et internet en tenant compte des aspects familiaux, éducatifs et sociaux, ainsi que les

cas de harcèlement qui surviennent non seulement dans l'environnement scolaire mais aussi sur internet (cyberintimidation). L'échantillon est composé de collégiens de première et deuxième années. Leur sélection s'effectue par échantillonnage aléatoire stratifié. Les élèves répondent à des questionnaires sur leur rapport à internet élaborés sur la base du test d'addiction à internet (Internet Addiction Test – IAT) de Young (1998), adapté aux enfants d'âge scolaire. Ils répondent également à un autre questionnaire sur la vie scolaire (élaboré par Psalti *et al.*, 2005), axé tout particulièrement sur le harcèlement.

Résultats : l'étude se poursuit. Toutefois, l'analyse statistique des données pilotes montre d'ores et déjà qu'un usage accru d'internet est associé à de l'agressivité et à un manque de socialisation.

Conclusions : les résultats de l'étude seront principalement analysés au regard des informations fiables fournies par les élèves, les enseignants et les parents afin de déterminer le rapport réel à internet, de prévenir les problèmes de comportement qui peuvent survenir en raison d'un usage inapproprié d'internet et d'y faire face rapidement, dans le cadre du programme pilote des « écoles d'apprentissage et de prévention collectifs » mené par l'université Aristote de Thessalonique, sous la responsabilité scientifique de Mika Haritos Fatouros.

## **CONCLUSIONS**

Internet est une révolution technologique, un nouveau moyen de communication qui a ouvert une ère caractérisée par de nouvelles formes de transfert et une rapidité accrue de l'information. Les avantages de l'usage d'internet sont nombreux, aux niveaux tant professionnel que social. Le fait que, vingt-cinq ans après la naissance de cet outil les spécialistes de la santé mentale soient à même d'observer des comportements pathologiques liés à un usage inadapté peut suggérer qu'internet possède certaines caractéristiques « addictives » (immédiateté, facilité d'accès à l'information, stimuli divers et variés), que son usage répond à certains besoins des populations modernes – communication, information, divertissement – et que, surtout, il favorise le développement d'un comportement de dépendance semblable à celui observé bien avant son invention. Le présent article traite de l'usage problématique d'internet non pas pour diaboliser ce moyen de communication et son utilisation, mais pour mettre en lumière l'expansion d'un phénomène qui influe négativement sur le comportement psychologique humain dans l'Europe d'aujourd'hui.

Quels que soient les termes employés pour décrire ce phénomène (cyberdépendance, trouble de dépendance à internet, usage pathologique d'internet, usage excessif d'internet, usage compulsif d'internet), tous désignent plus ou moins la même notion, à savoir qu'une personne peut être tellement absorbée par internet qu'elle néglige d'autres aspects importants de sa vie. Qu'il s'agisse d'une catégorie de diagnostic distincte ou pas, la meilleure manière d'étudier la cyberdépendance consiste, à notre avis, à inscrire ce phénomène dans le contexte des comportements de dépendance en général et du besoin qui pousse les personnes à développer un tel comportement, avec des conséquences négatives sur le plan individuel comme social. Griffiths (2000) fait valoir que nombre de ces utilisateurs excessifs ne sont pas « cyberdépendants » mais utilisent simplement internet de manière excessive comme moyen de nourrir

d'autres dépendances déjà présentes. La cause de la cyberdépendance est en ce sens complexe et va de troubles mentaux antérieurs à un modèle de vie dominant, et à l'établissement de relations via cette technologie. Cette transformation de la manière dont les relations interpersonnelles se nouent et s'entretiennent reflète un réajustement des besoins et des valeurs de la vie quotidienne, désormais dominée par l'aliénation et la communication superficielle. Malgré ses atouts, une technologie aussi puissante ne peut pas se substituer au besoin plus profond de contacts interpersonnels ; or, ce besoin devient de moins en moins reconnaissable à mesure qu'il disparaît sous les besoins artificiels de la nature humaine, nouveaux et inconnus.

L'étude des causes de la cyberdépendance pourrait être facilitée en se posant la question de savoir pourquoi un jeune privilégie la communication virtuelle par rapport à la communication directe. Il importe de comprendre comment ce besoin se crée au cours des premières années de la vie scolaire pour finir par devenir un modèle consacré de communication, même à l'âge adulte. L'hypothèse d'une psychopathologie fondamentale antérieure, qui pourrait prédisposer une personne à un usage problématique d'internet, ne semble pas suffisamment solide pour expliquer un phénomène aussi répandu, qui comporte autant de dimensions. La réponse devrait plutôt être recherchée dans les conditions sociales modernes et un mode de vie qui impose notamment de nouer facilement et rapidement des relations. Pire encore, le nouveau mode de survie au jour le jour favorise une individualité excessive et une préoccupation axée sur les activités individuelles (jeux électroniques, séries en ligne, etc.), où la présence de l'autre existe uniquement dans l'imaginaire, si tant est qu'elle existe.

Dans ce contexte, la prévention revêt un caractère plus général et ne vise pas seulement à prévenir les symptômes de la cyberdépendance ou à améliorer les compétences correspondantes, mais à promouvoir, en relation avec notre propos, les valeurs de la collectivité, de l'équivalence, de la solidarité et de la responsabilité au sein de la communauté scolaire, ainsi qu'à renforcer les qualités positives des élèves.

Pour que la prévention soit efficace, il faut prendre en considération à la fois l'expérience des stratégies de prévention antérieures et les différences culturelles entre les pays. Ainsi, la suggestion de promouvoir les valeurs de la collectivité et de la responsabilité tient compte du fait que les stratégies de prévention visant à informer les jeunes ou à les aider à acquérir des compétences sociales n'ont pas encore porté leurs fruits, d'où la nécessité, peut-être, d'adopter des stratégies plus expérientielles, des stratégies principalement axées sur les causes d'apparition des problèmes. À titre d'exemple, si l'aliénation découlant du mode de vie moderne est une des causes d'addiction, il convient de mettre l'accent sur le renforcement des valeurs qui empêchent cette aliénation, donc sur la conscience collective, la participation aux processus collectifs, etc.

Les études sur l'usage problématique d'internet chez les jeunes et principalement chez les adolescents en Europe peuvent contribuer à dresser un tableau plus clair de la situation actuelle, des mesures qui sont efficaces ou non, et des interventions recommandées. Par exemple, de nombreux travaux de recherche montrent que l'intensité du comportement cyberdépendant dépend de facteurs psychologiques individuels (particularités individuelles propres à l'adolescence) et microsociaux

(problèmes psychologiques et complications créées par l'environnement social proche), qui ne se manifestent pas de manière autonome mais sont liés et interdépendants. Les principaux types de comportements des adolescents sur internet sont les suivants : compulsif, compensatoire, émotif, communicatif et cybersexuel (Zaytsev et Vakulich, 2008). Lorsqu'il est avéré qu'un comportement donné est associé à un usage problématique d'internet, des stratégies de prévention peuvent être élaborées pour, notamment, prévenir le développement de ces traits psychologiques.

Parallèlement, il ne faut pas ignorer la nécessité d'apporter un soutien psychologique aux enfants et aux adolescents ou aux utilisateurs potentiels d'internet. Une approche globale du niveau de prévention doit étudier les moyens de favoriser un usage d'internet plus conscient et moins mécanique. Ainsi, le soutien psychologique doit servir à informer, mais aussi à explorer les besoins et les lacunes des jeunes, ainsi que les moyens de favoriser leur émancipation psychologique, de sorte que l'usage d'internet facilite et enrichisse le développement d'une personnalité saine au lieu de simplement combler des failles.

Il faut impérativement promouvoir un usage plus fonctionnel d'internet si l'on estime qu'un rapport compulsif à internet entraîne souvent une rupture avec d'autres formes de soutien, d'information, d'orientation et de divertissement, dont toutes constituent des modes de communication sensiblement plus sains avec autrui. L'illusion de communiquer et de tisser des liens avec autrui est un aspect essentiel du développement de la cyberdépendance, alors qu'en substance la personne risque de rompre avec toute relation humaine réelle, comme le montre effectivement l'existence d'une corrélation étroite entre l'usage compulsif d'internet et les symptômes de dépression et d'anxiété.

Enfin, il existe une hétérogénéité entre les pays européens en termes d'apparition et de prévalence du phénomène. Le fait par exemple que l'Espagne, la Roumanie et la Grèce affichent des pourcentages plus élevés de caractéristiques négatives peut être attribué au contexte culturel et au niveau de tolérance face à certains comportements. Il peut néanmoins aussi signifier que les politiques de prévention de ces pays sont insuffisantes ou inefficaces, et ont besoin d'être planifiées et appliquées avec plus de soin. Parallèlement, l'expérience d'autres pays tels que les États-Unis, où le programme des *caring school communities* se poursuit, peut être utile pour prendre en considération les caractéristiques culturelles propres à chaque pays.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Block, J. J. (2008), « Issues for DSM-V: Internet addiction », *American Journal of Psychiatry*, 165, p. 306-307.

Dowling, N. A., Brown, M. (2010), « Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and Internet dependence », *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 4.

Dreier, M., et al. (2012), « Qualitative component of Research on Internet Addictive Behaviours among European adolescents », in Tsitsika, A., et al. (dir.), *Research on Internet addictive behaviours among European Adolescents*, Eunetadb.eu.

Durkee, T., *et al.* (2012), « Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe : demographic and social factors », *Addiction*, 107, 12, p. 2210-2222.

Festl, R., Scharnow, M., Quandt, T. (2013), « Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults », *Addiction*, 108, 3, p. 656.

Finkenauer, C., *et al.* (2012), « Examining the Link Between Autistic Traits and Compulsive Internet Use in a Non-Clinical Sample », *Journal of Autism and Childhood Schizophrenia*, 42, 10, p. 2252-2256.

Griffiths, M. D. (2000), « Internet addiction – Time to be taken seriously ? », *Addiction Research*, 8, p. 413-418.

Hurr, M. H. (2006), « Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder : an empirical study of Korean teenagers », *Cyberpsychology and Behavior*, 9, 5, p. 514-525.

Ko, C. H., *et al.* (2006), « Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience », *Canadian Journal of Psychiatry*, 51, p. 887-894.

Ko, C. H., *et al.* (2007), « Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents : a prospective study », *Cyberpsychology and Behavior*, 10, p. 545-551.

Langenbach, M., Schutte, J. (2012), « Online addiction as an attempt to compensate traumatic experiences », *Sucht : Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, 58, 3, p. 195-202.

Oravec, J. A. (2000), « Internet and computer technology hazards : Perspectives for family counselling », *British Journal of Guidance and Counselling*, 28, p. 309-324.

Psalti, A., *et al.* (2005), « Studying Bullying in Greek Schools : A First Attempt at Identifying and Defining the Phenomenon », présentation orale au XXVII<sup>e</sup> colloque de l'ISPA, Athènes.

Siomos, K. E., Mouzas, O. D., Angelopoulos, V. N. (2008), « Addiction to the use of Internet and psychopathology in Greek adolescents : a preliminary study », *Annals of General Psychiatry*, 7 (supplément 1).

Starcevic, V. (2013), « Is Internet addiction a useful concept ? », *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 1, p. 16-19.

Sunwoo, K., Rando, K. (2002), « A Study of Internet Addiction : Status, Causes, and Remedies – Focusing on the alienation factor », *Journal of Korean Home Economics Association* (édition anglaise), 3, 1.

Tsitsika, A., *et al.* (2012), « Quantitative component of research on Internet addictive behaviours among European adolescents », in Tsitsika, A., *et al.* (dir.) (2012), *Research on Internet addictive behaviours among European adolescents*, Eunetadb.eu.

Tsitsika, A., *et al.* (dir.) (2012), *Research on Internet addictive behaviours among European adolescents*, Eunetadb.eu.

Widyanto, L., McMurrin, M. (2004), « The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test », *Cyberpsychology and Behavior*, 4, p. 443-450.

Wieland, D. M. (2005), « Computer Addiction : Implications for Nursing Psychotherapy Practice », *Perspectives in Psychiatric Care*, 41, p. 153-161.

Yen, J. Y., *et al.* (2007), « Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents », *Cyberpsychology and Behavior*, 10, p. 323-329.

Young, K. S. (1998), *Caught in the net : How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*, John Wiley and Sons, New York.

Zaytsev, O., Vakulich, T. (2008), « Psychological factors of preventing Internet addiction of teenagers », *European Psychiatry*, 23, S2, p. 325.