

Cyberdépendance

📌 Définition

La cyberdépendance (également nommée dépendance à Internet, cyberaddiction, Usage Problématique d'Internet (UPI) ou Trouble de Dépendance à Internet (TDI)) désigne une dépendance qui s'instaure chez une personne faisant un usage compulsif de l'ordinateur et principalement des moyens de communication liés à Internet. Le cyberdépendant est dans la recherche constante de connexion au réseau informatique afin d'y établir une communication, d'y trouver une information. Il éprouve une anxiété désorganisatrice s'il ne peut pas se connecter. Sa vie personnelle et sociale s'organise autour de l'usage d'Internet.

Sa vie personnelle et sociale s'organise autour de l'usage d'Internet. À l'image d'une toxicodépendance, le cyberdépendant manifeste un phénomène de manque par des accès de violence notamment et peut recourir au mensonge pour dissimuler l'importance de son addiction. Internet, utilisé à bon escient, est un formidable outil qui présente de nombreux aspects positifs, notamment :

- accès immédiat, nomade et gratuit à l'information et à la communication,
- développement des facultés d'apprentissage et d'indépendance,
- ouverture à la culture et à la connaissance,
- jeux, loisirs, jeux éducatifs ou « serious games », etc.

Les principaux types de cyberdépendance :

- L'addiction aux jeux vidéo est la forme de dépendance à Internet qui concerne les joueurs de jeux vidéo. Lorsque l'on parle d'addiction à Internet, c'est en réalité souvent d'une addiction aux jeux vidéo dont qu'il est question ;
- L'addiction aux réseaux sociaux, elle, concernerait plutôt les filles mais ce motif de consultation ne semble pas très répandu ;
- Le cybermassage serait une addiction qui consisterait en une accumulation des contenus et d'informations récoltés sur le Web mais il semble très peu fréquent ;
- L'addiction au fait de « surfer » sur Internet existe aussi potentiellement mais concerne a priori un nombre anecdotique de sujets ;
- Le développement d'Internet a aussi largement contribué, du fait de la possibilité permanente de se livrer à la conduite addictive, à l'expansion d'addictions déjà bien connues. Il faut bien noter que ces addictions ne sont pas des addictions à Internet mais sur Internet ;
- La dépendance relationnelle, lorsqu'elle aura lieu principalement sur Internet portera le nom de cyberdépendance relationnelle mais n'en comportera pas moins les mêmes enjeux. Ce sous-type de dépendance relationnelle concerne donc la recherche compulsive de relations via Internet et leur suivi par tous les moyens offerts par les outils technologiques et les réseaux sociaux ;
- L'addiction sexuelle pourra se développer sur Internet notamment par le visionnage compulsif de films pornographiques, on utilisera le terme d'addiction au cybersexe mais là encore les enjeux sont les mêmes que pour une addiction sexuelle sans Internet, c'est juste le média qui change ;
- Les achats pathologiques sont caractérisés par le fait de dépenser des sommes importantes, de manière impulsive pour des objets superflus qui ne seront même pas utilisés dans la plupart des cas. Là encore, l'expansion d'Internet a favorisé cette pratique, rendant possibles les achats en permanence ;
- Le jeu pathologique, c'est à dire l'addiction aux jeux de hasard et d'argent (casino, poker) ;
- De manière plus anecdotique, le boursicotage compulsif (bourse en ligne).
- Source : Cyberdépendance en 60 questions, Jean-Charles Nayebi, Retz, 2007.



🗣️ Qui est concerné ?

Il n'y a pas de critère d'âge ni de statut social pour souffrir d'une addiction en lien avec Internet. Les addictions sont multiples.

Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes particulièrement concernés par la précocité de l'utilisation d'outils informatiques sont, pour cette raison, exposés au risque d'un usage incontrôlé et intensif, notamment dans le cas des jeux vidéo.

⚡ Les dangers, les risques

Les dangers possibles liés à l'utilisation d'Internet :

- l'exposition à des images choquantes ou à des messages non destinés aux enfants (pornographie, violence, comportements dangereux, etc.),
- le harcèlement moral sous forme d'insultes, de menaces et les pressions psychologiques émanant d'autres adolescents par la mise en ligne de rumeurs, de dénigrements, de photos ou vidéos, principalement sur les réseaux sociaux (ou sur des blogs diffamatoires, etc.),
- le harcèlement sexuel via la webcam ou les appareils photos des téléphones portables,
- l'exposition à des informations truquées ou fausses sans possibilité de critique suffisante,
- les téléchargements illégaux qui peuvent engager la responsabilité financière et juridique des parents,
- la vente de stupéfiants, notamment de produits de synthèse (échappant à tout contrôle et à tout dépistage),
- la divulgation de données personnelles, le vol d'identité,
- l'utilisation excessive voire addictive des jeux vidéo en ligne, jeux de hasard et d'argent en ligne, etc.
- l'accès à des sites d'incitation au suicide,
- les dérives sectaires.

Les risques en cas d'utilisation excessive :

- les conséquences sur la scolarité : fatigue, manque de sommeil, difficultés de concentration, baisse des résultats, manque de motivation,
- l'utilisation abusive peut conduire à l'épuisement physique ou à la déscolarisation,
- l'isolement, perte de contact direct avec l'entourage : famille et pairs,
- la répétition d'un usage excessif peut mener à l'addiction.
- L'adolescence est une période de fragilité et de risque vis-à-vis d'un usage excessif, néanmoins 98 % des jeunes utilisant trop Internet retrouvent par la suite un usage raisonné et normal de ce média.

Les signes d'alerte

En cas d'usage excessif, on peut se poser la question de la dépendance à Internet lorsque l'on constate les symptômes suivants (sachant que c'est une conjonction de symptômes qui feront suspecter l'addiction) :

Les symptômes psychologiques :

- attitude euphorique et sentiment de bien-être uniquement provoqués par la navigation sur Internet,
- besoin d'augmenter de plus en plus le temps passé sur Internet,
- incapacité à se fixer des limites ou débordements permanents par rapport au temps que l'on s'était fixé,
- tendance aux mensonges pour « protéger » la pratique,
- sentiment de vide, d'ennui, dépression et irritabilité lors de la privation d'outils informatiques,
- isolement social et repli, perte des relations affectives.

Les symptômes physiques :

- syndrome du canal carpien ou Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- sécheresse des yeux, fatigue et rougeurs oculaires,
- maux de tête et migraines chroniques,
- insomnies ou modifications du cycle du sommeil,
- raideurs de la nuque et maux de dos,
- obésité : vie sédentaire et alimentation irrégulière et/ou non équilibrée, parfois amaigrissement et dénutrition,
- négligence corporelle.

Que faire ?

La pratique normale d'Internet est comme toute autre pratique, une question d'équilibre. Il s'agit avant tout d'un enjeu éducatif où les parents doivent établir une sorte de contrat avec le jeune et ce, dès l'enfance. Il est pour cela nécessaire d'être informé et d'informer les enfants sur les risques tout en valorisant un usage modéré et en s'intéressant à cette pratique. Les maîtres-mots restent l'échange, la confiance et le contrôle. La limitation de la pratique doit être très importante durant la jeune enfance pour laisser place au fur et à mesure à plus de souplesse et d'autonomisation de l'adolescent ou du jeune adulte. Il est cependant nécessaire à cette période de rester vigilant sur le temps passé sur l'ordinateur et sur ce que le jeune y cherche car l'adolescence est une période de vulnérabilité.

On peut par exemple passer d'une pratique d'Internet sous contrôle pour les plus jeunes (ordinateur familial, dans un espace ouvert et non dans la chambre) à un « contrat moral » où le jeune connaît les risques et doit respecter les limites posées pour ne pas se mettre en danger. A tout moment ce contrat doit être remis en question et faire l'objet de discussion s'il n'est pas respecté. Néanmoins l'accélération de l'innovation et la mobilité empêchent le contrôle à 100 % !

Pour mettre en place cet échange et ce contrôle, les parents doivent accepter d'être parfois dépassés par des techniques qu'ils ne maîtrisent pas, sans se sentir pour autant illégitimes à s'intéresser et à réguler la pratique de leur enfant.

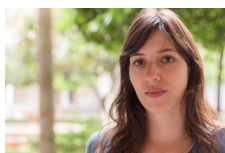
Éviter

- tout interdire et tout supprimer, de toute façon, il ira surfer ailleurs,
- tout laisser faire, en ayant le sentiment d'être dépassé,
- **montrer le mauvais exemple :**
 - en étant soi-même trop souvent sur l'ordinateur ou connecté, même pour des raisons professionnelles,
 - en jouant à des jeux vidéo violents devant les enfants tout en leur disant qu'ils sont trop petits pour y participer ! L'enfant pense naturellement que grandir correspond également à la liberté de jouer à tout type de jeu,
- laisser le jeune maître de la gestion des ordinateurs et autres équipements à la maison (mots de passe, administration, etc.),
- offrir trop tôt un téléphone portable ou une tablette,
- surveiller et mettre des contrôles sans informer, vous risqueriez de briser toute relation de confiance.

Préférer

- installer un système de contrôle parental, paramétrer les conditions d'accès et d'utilisation et en informer le jeune,
- discuter avec le jeune de son activité sur Internet et de ses jeux, s'informer sur l'usage d'Internet, l'utilisation des réseaux sociaux et les possibles dangers réels,
- informer le jeune des règles et des risques,
- lui apprendre les règles d'autodiscipline pour le protéger d'un usage excessif, limiter le temps d'usage informatique en proposant d'autres activités (ludiques, artistiques et sportives, etc.),
- lui faire prendre conscience de la notion du temps passé sur Internet, le prévenir de la nécessité d'arrêter sa pratique informatique un peu à l'avance, exemple : « on dîne dans un quart d'heure »,
- se renseigner avant l'achat d'un jeu ou d'un matériel que le jeune demande (un âge est conseillé pour chaque jeu vidéo mais l'appréciation finale appartient aux parents et doit tenir compte de la maturité de l'enfant).

Parole d'Expert



Lucie GAILLED RAT

Psychiatre dans le service universitaire d'addictologie, CHU de Nantes.

Lorsque nous évoquons l'addiction à Internet, nous ne devons pas inclure les autres addictions réalisées

sur Internet. Par exemple, le fait que des jeux de hasard et d'argent soient réalisés sur Internet n'est qu'une particularité qui donnera des informations sur la pratique du joueur mais cela ne changera en rien la problématique principale qui reste une addiction aux jeux de hasard et d'argent (auss appelé jeu pathologique). Internet, en plus d'entraîner une addiction spécifique, a en effet permis à d'autres addictions de prendre de

l'ampleur, rendant disponible l'objet de dépendance à domicile, 24 H sur 24.

Le temps passé sur Internet n'est absolument pas le seul critère nécessaire pour parler d'addiction ; il constitue par contre la principale inquiétude exprimée par les parents.

Pour certains experts, l'addiction à Internet est un terme trop généraliste car la grande majorité des personnes qui remplissent les critères d'addiction à Internet présentent en réalité une addiction aux jeux vidéo, ce qui fait même douter de la pertinence du concept d'addiction à Internet.

Pour d'autres spécialistes, l'addiction à Internet concernerait principalement les jeux vidéo chez les garçons et les réseaux sociaux chez les filles (Magali Dufour, International Congress on addictive disorders, Nantes, avril 2015) et il existerait des changements d'usage chez une même personne selon les périodes : vidéo sur YouTube et autres, réseaux sociaux : « Facebook, Twitter », surf, jeux vidéo, etc. Du fait de ces changements, il serait utile de s'intéresser à la pratique globale d'Internet.

Notre expérience dans le service d'addictologie du CHU de Nantes est la suivante : les personnes consultant pour ce type d'addiction sont des garçons qui jouent à des jeux vidéo en ligne, pour le moment nous n'avons pas eu de demande en lien avec un autre usage propre à Internet. Il semble donc que les jeux vidéo en ligne soient particulièrement addictifs comparés à d'autres activités sur Internet.

Finalement, étant donnée la faible fréquence de l'addiction à Internet, il ne convient pas de diaboliser un outil si riche et indispensable.

Au-delà du danger d'addiction, l'accès à des contenus non adaptés ou encore le harcèlement via Internet constituent des risques tout aussi importants et probablement plus fréquents que les parents doivent considérer. Il est ainsi nécessaire de se renseigner, d'encourager la discussion avec son enfant sur son activité en ligne afin d'avoir un regard sur sa pratique. Un système de contrôle parental est fondamental et le maintien d'une certaine « hygiène de vie » autour de l'utilisation des écrans tout à fait nécessaire. Il n'est pas question de rejeter ou d'avoir peur mais

bien de se renseigner et protéger son enfant. Ce nouveau virage nécessite une adaptation des parents à des problématiques et à un mode de vie qu'ils n'ont pas connu dans leur enfance. Il est important de manifester un peu d'intérêt et de discuter autour de cette pratique même si le parent se sent complètement dépassé.

octobre 2015. Mise à jour janvier 2017

Points de repères

Certains tests existent pour déterminer chez un individu si son comportement est obsessionnel et relève de la cyberdépendance. Les résultats de ces tests doivent être considérés avec prudence compte tenu de la reconnaissance récente de cette dépendance.

Cf. test d'ORMAN intitulé Internet stress scale du médecin américain Dr Mort Orman (extrait revue Toxibase) :

1. Passez-vous plus de temps que prévu initialement sur Internet ?
OUI-NON
2. Limiter le temps passé sur Internet vous dérange-t-il ?
OUI-NON
3. Des amis ou des membres de votre famille se sont-ils plaints du temps que vous passez sur Internet ?
OUI-NON
4. Est-ce que le rendement de votre activité professionnelle ou vos relations personnelles ont souffert à cause du temps que vous passez sur Internet ?
OUI-NON
5. Est-ce que vous trouvez difficile de rester quelques jours sans vous connecter à Internet ?
OUI-NON
6. Est-ce qu'il y a des zones d'Internet, des sites particuliers que vous trouvez difficiles à éviter ?
OUI-NON
7. Est-ce que vous avez du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services en relation avec Internet ?
OUI-NON
8. Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter l'usage d'Internet ?
OUI-NON
9. Est-ce que vous déviez beaucoup de vos champs d'action et de vos préoccupations à cause d'Internet ?
OUI-NON

De 1 à 3 réponses positives : petite tendance à devenir addictif à Internet.

Entre 4 et 6 réponses positives : possibilité de développer une conduite addictive.

Entre 7 à 9 réponses positives : forte tendance à devenir dépendant.

Les aides possibles

Centres de soins / Ligne d'écoute :

- **Service Addictologie CHU de Nantes**
9 bis rue de Bouille
44000 Nantes
<http://www.addictions-aapfr-nantes.fr/>
<http://www.game-addict.org/adresses-hopitaux.html>
02 40 84 61 16
- **www.netecoute.fr**
Ligne d'écoute professionnelle spécialisée pouvant aider à paramétrer un contrôle parental, répondre aux difficultés du cyber harcèlement...
0800 200 000
- **Centre de soins, d'accompagnement et de prévention (CSAPA)**
annuaire.action-sociale.org

Liens utiles :

- www.e-enfance.org
un site associatif très riche.
- www.internetsanscrainte.fr
site très complet, soutenu par la Communauté Européenne et à destination des parents, enseignants et éducateurs, ayant pour devise « Donnons aux jeunes la maîtrise de leur vie numérique ».
- cyberdependance.fr
site entièrement consacré à la cyberdépendance et permettant de suivre l'actualité de ce phénomène.
- www.jeuxvideoinfoparents.fr
trouvez toute l'information sur les jeux vidéo et des conseils pour bien choisir son jeu sur console, ordinateur ou mobile.
- www.controle-parental.net
- internet-signalement.gouv.fr
alerter et signaler des sites illicites.
- www.youtube.com/watch?v=g7igFweNs1A
- www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/CDC/9782981090324.pdf
- www.internetsanscrainte.fr/pdf/docs/ISCparents.pdf
- IFAC – Service d'addictologie du CHU de Nantes PHU Psychiatrie et Santé mentale
Institut fédératif des addictions comportementales
Bâtiment Louis Philippe – Hôpital Saint Jacques
85, rue Saint Jacques
44093 Nantes cedex 1
www.ifac.asso.fr
02 40 84 76 20

En savoir plus

Bibliographie non exhaustive comprenant des ouvrages de référence :

Cyberdépendance en 60 questions,
Jean-Charles Nayebi, Retz, 2007.

le guide "P@rents ! La parentalité à l'ère du numérique" et le dépliant sur les réseaux sociaux : gratuits directement sur le site à la rubrique « Publications », www.unaf.fr

Enfants et adolescents face au numérique : Comment les protéger et les éduquer,
Jean-Charles Nayebi, Odile Jacob, 2010.

IFAC
Les règles du jeu : information et prévention sur l'usage des jeux vidéo à la maison, 2013,
www.ifac.asso.fr

Internet : quand l'usage est problématique,
Marie-Anne Sergerie, in Psychologie Québec, 2009, 26(2), 26-28. PDF disponible sur internet.

Internet : usage problématique et usage approprié,
Marie-Anne Sergerie et Jacques Lajoie, in Revue québécoise de psychologie, 2007, 28(2), 149-159. PDF disponible sur internet

Lâche un peu ton ordinateur,
Béatrice Copper-Royer, Catherine Firmin-Didot, Albin Michel, 2006.

L'enfant et les écrans,
Jean-François Bach, Olivier Oudé, Pierre Léna et Serge Tisseron. Un avis de l'Académie des Sciences, Éducation Le Pommier, Paris, 2013.

Les accros d'Internet,
Jean-Pierre Rochon, Quebecor, 2004. www.psynternaute.com

Les addictions à internet. De l'ennui à la dépendance,
Michel Hautefeuille, Dan Véléla, Payot, 2010.

Virtuel, mon amour : penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies,
Serge Tisseron, Albin Michel, 2007.

(Listes non exhaustives. [N'hésitez pas à nous faire part des adresses ou des ouvrages qui pourraient compléter ce document](#))

[Haut de page](#)