

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel



Comprendre les nouvelles dépend@nces

Cas particulier : La cyberdépendance

Les Analyses de la FAPEO

(septembre 2008)

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel
Avenue du Onze novembre, 57
1040 Bruxelles
02/527.25.75 – 02/525.25.70
www.fapeo.be – secretariat@fapeo.be

Table des matières

Table des matières	2
Introduction	3
Les nouvelles addictions : Tentatives de définition(s)	4
Addictions	4
Généralités.....	4
Dépendance sans substance ou dépendance comportementale	4
La cyberdépendance... ..	5
késako ?	5
Internet : « le Réseau des réseaux »	6
The ‘real life’ ?	6
Accros aux e-mails	7
Et vous	7
Les pièges du portable.....	8
Connaître et comprendre le cyberdépendant	9
Qui ?	9
Traits de caractère du cyberdépendant	9
Le sentiment de dépendance à Internet en fonction de l’âge	9
Sa réalité... la réalité virtuelle.....	10
Quand ? Comment ?	10
A partir de quel moment devient-on accro aux jeux video ?	10
Quels sont les signes et symptômes ?	11
Quels dégâts, cette nouvelle addiction sur les jeunes ?	11
Que faire ?	12
Diagnostic.....	12
Prévention.....	12
Pour une nouvelle éducation aux médias	13
Education plus personnelle.....	13
Education critique	13
Conseils aux parents.....	14
Conclusion(s)	17
Bibliographie	18
ANNEXES	19

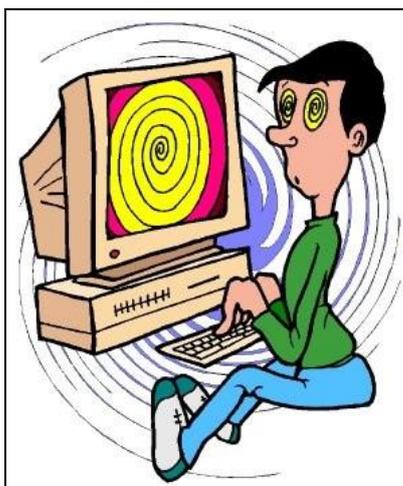
Introduction

La définition du concept d'« addiction » devient de plus en plus difficile à baliser. En effet, ce terme couvre à l'heure actuelle aussi bien le champ des toxicomanies que celui de l'alcoolisme en passant par le tabagisme et le cadre du jeu pathologique-compulsif, des achats compulsifs, de la cyberdépendance et de certains troubles du comportement (TOC : troubles obsessionnels compulsifs, nouvelles angoisses), etc.

Quel 'cadre' fixer alors à ces multiples dépendances ? Qui ? Quoi ? Comment ? Pourquoi ?

Introduisons une ébauche de réponse en pointant cette réalité : notre mode de vie est devenu **dépendant** de l'écran, **dépendant** de l'ordinateur, **dépendant** du téléphone portable, **dépendant** d'Internet, **dépendant** du monde virtuel et **dépendant** du jeu vidéo, **dépendant** de petites ou grandes manies, **dépendant** de... Chacun d'entre nous, d'entre vous est en mesure de compléter cette liste de par son propre vécu. Ainsi donc, nous assistons à l'émergence d'une **culture « parallèle » de l'imaginaire et du virtuel** couplée à l'apparition de nouveaux modes de formation – de maintien et de rupture – de liens sociaux. Un exemple ?... Combien de ménages comptent aujourd'hui un couple uni suite à une rencontre ayant pour point de départ Internet ? Combien d'adolescents vivent une rupture par sms/texto ?

Nous nous inquiétons de cette transformation de notre mode de vie devenu dépendant d'une panoplie de 'choses', de 'trucs' – termes on ne peut plus vagues, choisis volontairement par le rédacteur – ... dépendances liées à une société postmoderne angoissante – qui fait que les jeunes maintiennent le contact avec leurs parents en ayant très tôt un gsm, attachement à un outil jugé indispensable d'où peut découler une relation pathologique – face à laquelle 'on' ne peut plus faire face et dès lors 'on' se réfugie dans une série de propositions de vie idéale tout à fait maîtrisable – du contact indirect, les moyens de communication devenant de plus en plus rapides et faciles, et d'une permanence de maintien de ce contact... 'les autres' sont loin et toujours proches à la fois – etc. etc.



www.secunews.org

Nouvelle dépendance... Qu'est-ce que ça signifie ? Peut-on parler de dépendance sans drogue ? Comment comprendre ce phénomène ? Quels sont les addictions sans drogue les plus souvent constatées ? Quelles sont exactement ces nouvelles dépendances ? Qu'entend-on par « addictions sans drogue » ?

*Quelles stratégies peut-on mettre en place afin de prévenir la **cyberdépendance** ? Quelles attitudes les parents doivent-ils adopter vis-à-vis d'un jeune cyber-accro ? A partir de quel moment devient-on 'accro' aux jeux vidéo ou à Internet ?¹*

¹ Les jeux vidéos sont-ils d'affreux jojos ?
in Trialogue 50

Voici présentées en quelques lignes les préoccupations préalables qui ont donné lieu à un ensemble de recherches, trames de ce travail. Ainsi donc, par le biais de cette analyse, nous allons tenter de répondre à ces diverses interrogations de plus en plus posées dans le quotidien ultramoderne des familles.

N.B. : pour information, dans le cadre de notre réflexion nous avons été tenu par un travail déjà réalisé par le CPLS (Centre Local de Promotion de la Santé) de Mons-Soignies qui interpellé par l'afflux des sollicitations d'acteurs de terrain à propos des nouvelles addictions a organisé en novembre 2006 un colloque sur ce thème. L'acte du colloque est présenté dans le cadre des cahiers prospectives jeunesse (revue trimestrielle)².

Mais tout d'abord, posons des mots et définitions sur un débat aussi vaste qu'inquiétant.

Les nouvelles addictions : tentatives de définition(s)

Addictions

Généralités

L'addiction est, *au sens courant*, une dépendance à une drogue. *Au sens phénoménologique*, c'est une conduite qui repose sur une envie répétée et irrépressible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire. Le sujet se livre à des addictions malgré la conscience aiguë qu'il a le plus souvent d'abus et de perte de sa liberté d'action, ou de leur éventualité. Problèmes engendrés par une addiction peuvent être d'ordre physique, psychologique, relationnel, familial, et social. La dégradation progressive et continue à tous ces niveaux rend le retour à un comportement contrôlé de plus en plus problématique³.

Nous renvoyons le lecteur désireux d'obtenir de plus amples informations au sujet des addictions, de la toxicomanie, de la dépendance à notre précédente analyse intitulée *La dépendance aux drogues : quelles préventions ?*

Dépendance sans substance ou dépendance comportementale

Brièvement, cette nouvelle forme de dépendance (les premiers écrits datent de 1994, les auteurs principaux étant Goldberg, Young, Caught, Velea) s'inscrit comme une addiction silencieuse. Elle englobe des formes de dépendance à l'outil informatique, à la sexualité sur Internet, aux achats compulsifs on-line, aux formes de communication synchrones et asynchrones par e-mail ou dans les groupes de discussion.

² Les cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{ème} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies

³ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Addiction>

Dans le cadre de cette analyse traitant des dépendances sans substance, cette nouvelle forme d'addiction dite *comportementale*, c'est le cas particulier de la **cyberdépendance** qui sera surtout « décodée ».

La cyberdépendance...

Depuis 2004, la cyberaddiction fait partie du dictionnaire médical Larousse. Nous y entrevoyons la reconnaissance d'un véritable phénomène de société. Présentons comme toile de fond au texte qui suivra ces données relatées dans une étude réalisée par le Crioc⁴ (2006) : **plus de 9 jeunes sur 10 (de 9 à 18 ans) surfent quotidiennement sur internet ! Et, avec l'âge ils surferont de plus en plus fréquemment.**

Késako ?

La cyberdépendance est un phénomène nouveau qui fait partie des « **nouvelles addictions sans produit** ». En d'autres termes, avec ce nouveau concept, nous passons d'une définition de la dépendance à un produit à une définition plus élargie de la dépendance : **dépendance comportementale-sans produit**. Finalement, *ce n'est plus le substitut qui est mis en exergue, mais la relation que la personne entretient avec ce dernier*⁵.

Marc Valleur et Dan Velea⁶ estiment que *c'est à cause de la recherche d'un refuge, d'une échappatoire à la réalité, que cette tendance à s'extraire du contexte réel pourrait devenir l'une des motivations intimes des cyberdépendants. Le remplacement du réel par le virtuel est leur seule manière concevable de vivre [...] l'ordinateur et internet deviennent dans cette conception des choses, l'un des canaux de l'expression du mal-être de la personne*⁷.

Dès lors, quels parallélismes pouvons-nous établir avec les toxicomanies « substantielles » (avec produit) ?

Pas tant de différences que ça ! ...

*Le cas des cyberaddictifs ressemble beaucoup aux situations qu'on rencontre généralement dans la pratique quotidienne avec les toxicomanes, compte tenu des traits psychologiques des sujets et les effets obtenus par la prise d'une substance. Ces effets pourraient être une tentative de résolution d'un problème, la recherche répétitive du plaisir. Il en découle en parallèle une **modification du contexte socio-familial**. On peut penser que le sujet est empreint par l'ambivalence : d'un côté l'envie d'arrêter le produit et de l'autre l'incapacité de contrôler ses pulsions*⁸.

⁴ CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs), *Jeunes et nouvelles technologies*, mai 2006, <http://www.oivo-crioc.org/textes/pdf/1769fr.pdf>

⁵ Cités par Quennie Halsberghe et Stephan Luisetto, in Des cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{ème} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies ; titre de l'article : *De la réflexion à l'action, genèse d'un colloque autour de la cyberdépendance*

⁶ Marc Valleur, Dan Valea, *Les addictions sans drogue(s)*, dans revue Toxibase, n°6, juin 2002, p.1-6

⁷ Cités par Quennie Halsberghe et Stephan Luisetto, ibid.

⁸ VELEA, D., *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale*. Cyberaddiction et réalité virtuelle in Carnetpsy : <http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p5.htm>

Internet : « le Réseau des réseaux »

Nous intégrons ce court chapitre afin de répondre à une interrogation :
Qu'est-ce qui rend l'Internet si séduisant ? Envoutant ?



<http://www.nethebergement.com/images/internet-hebergement.gif>

L'Internet allie les avantages offerts par la facilité de communication sans frontière et sans limite, la convivialité de travail, la qualité, la précision et la rapidité des moyens de recherche, l'étendue de ses réseaux, mais aussi d'un espace ludique interactif et d'un moyen sans précédent en termes d'accessibilité pour effectuer des échanges et des achats on-line. Mais le plus attrayant, reste le développement du monde virtuel, qui se mélange avec le monde réel, avec la représentation de l'imaginaire. La question qui se pose est de savoir s'il y a complémentarité entre les deux mondes, plus précisément si le monde virtuel n'est pas en train de se substituer à l'autre et d'apparaître effectivement plus disponible, plus facile à vivre et à supporter que le monde réel. Il faut se rappeler que les représentations virtuelles sont avant tout des constructions mentales basées sur les modèles que nous nous formons de la réalité, avec la force et les limites de ces modèles⁹.

The 'real life' ?

Un tout autre phénomène qui attise autant notre inquiétude de Fédération de parents est la recrudescence des inscriptions, de la participation à ces jeux de simulation de vie gratuits sur Internet qui ont pour slogan ce type de propos : « Bienvenue heureux.com, le petit site du bonheur de poche », « My Second Life, ma vie virtuelle », etc. *Devons-nous nous inquiéter du fait que nos jeunes ne trouvent plus suffisamment de satisfaction dans la vie réelle (gestion des angoisses, réseau de connaissances, vécu quotidien, acceptation de soi, etc.) à tel point qu'ils créent une « vie parallèle » idyllique qui pourrait leur servir de modèle de vie à suivre ??*

⁹ FINKELKRAUT, A., *L'utopie du cybermonde*, émission France Culture avec Joël de Rosnay et Paul Virilio (4.12.1995), in Carnetpsy, Véléa, Dan, *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale*. Cyberaddiction et réalité virtuelle
<http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p5.htm>

Accros aux e-mails

Dans l'actualité récente¹⁰, une étude réalisée par l'opérateur AOL¹¹ souligne que les utilisateurs de courriels sont de plus en plus accros à leur PC. En effet, parmi eux, **46% estiment eux-mêmes être dépendants aux e-mails** ; quitte à les consulter dans les endroits les plus insolites : à la toilette, en réunion, au lit, etc. Il serait également de plus en plus difficile de se déconnecter, même une fois rentré du boulot !

Et vous...

Testez votre tendance à l'addiction (la non-addiction) à Internet

<p>Réponse par oui ou non pour chaque question</p> <ol style="list-style-type: none">1. Passez-vous plus de temps connecté sur l'Internet que vous l'auriez pensé initialement ?2. Cela vous dérange-t-il ?3. Des amis ou des membres de votre famille se sont-ils plaints ?4. Trouvez-vous difficile de ne pas être connecté pendant plusieurs jours ?5. Votre rendement, la qualité de votre travail professionnel ou vos	<p>relations personnelles ont-ils souffert ?</p> <ol style="list-style-type: none">6. Y a-t-il des zones de l'Internet, des sites particuliers, que vous ne pouvez pas éviter ?7. Avez-vous du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits voire des services à partir d'Internet ?8. Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter l'usage de l'Internet ?9. Perdez-vous beaucoup d'investissement et de satisfaction personnelle, à cause de l'Internet ?
--	---

▶ De 0 à 3 réponses positives, il y a une petite tendance à devenir addictif à Internet.
▶ Entre 4 à 6 réponses positives, il y a une chance de développer cette conduite addictive.
▶ Enfin, entre 7 à 9 réponses positives, il y a une forte tendance à devenir dépendant.

Test de M. Orman, www.stresscure.com/hrn/addiction.html

¹⁰ L'e-mail, une drogue ? De plus en plus de gens ne peuvent plus s'en passer ; Sudpresse ; Jeudi 28 août 2008

¹¹ AOL est un portail net

Les pièges du téléphone portable

Le portable, initialement considéré comme l'outil de communication par excellence – car il nous libère des contraintes de lieux et de temps – dévoile aujourd'hui des effets pervers.

Quels sont-ils ?

Notons que selon l'Office fédéral de la statistique suisse, **90% des Européens possédaient un téléphone portable en 2006** et que selon le Crioc¹², en cette même année, **8 jeunes belges sur 10 âgés de 9 à 18 ans possèdent un GSM. Le nombre de jeunes possédant un GSM ayant augmenté de 16% entre 2003 et 2006.**

Le portable a changé notre vie, selon un avis majoritairement admis, **oui...** mais dans quel sens ? *Le portable fut d'abord vendu aux professionnels et aux managers, puis aux cadres, puis à leurs enfants et, enfin, à tout le monde presque.*¹³

Il nous libère des contraintes de lieu et de temps, c'est un fait ; ils optimisent la communication entre les personnes, aussi. Mais, à cela vient se greffer un constat plus négatif qu'est l'assuétude aux GSM belle et bien comparable à celle d'Internet ou des jeux vidéo. Ainsi, les études entreprises à Genève¹⁴ sur les liens entre l'impulsivité et l'usage problématique du GSM, souligne qu'au sein d'un échantillon de 339 personnes de moins de 35 ans issues de population générale, **31% des individus se considèrent comme dépendants du portable...** La séparation est « inenvisageable », le fait de l'oublier ou de le perdre est angoissant. En 2001 !

Il est fort à parier que ce pourcentage ait augmenté depuis lors. A savoir que ces dernières années, les adolescents ont été une cible privilégiée des opérateurs de téléphonie.

Pourquoi le portable est-il devenu si important dans la vie des adolescents ?

En fait, les ados auraient un grand besoin de sentir qu'ils gardent « le contact » avec leur(s) groupe(s) d'appartenance et d'être facilement et à tout moment en contact avec lui/eux. *Peu importe alors le contenu des échanges, ce qui compte, c'est d'assurer la relation.*¹⁵

Un autre aspect intéressant à énoncer est qu'il peut être métaphoriquement associé à un *cordon ombilical*¹⁶ ... *sans fil*. Plus clairement, le portable peut venir renforcer un lien de dépendance aux parents... dépendance aussi bien de l'enfant aux parents, mais également des parents à l'enfant.

Après cette petite parenthèse dédiée à l'addiction au portable, revenons au cas précis de la cyberaddiction... Nous allons tenter de décrire qui est cyberdépendant, description qui peut être élargie à la dépendance sans substance ou comportementale.

¹² CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs), *Jeunes et nouvelles technologies*, mai 2006, <http://www.oivo-crioc.org/textes/pdf/1769fr.pdf>, p.5-6

¹³ JOURNET, N. ; *La culture du mobile. Mon portable c'est moi* ; In Sciences Humaines n°185, août-septembre 2007

¹⁴ Van Der Linden, M. ; *études sur les liens entre l'impulsivité et l'usage problématique du GSM* ; Genève ; 2001

¹⁵ E-santé ; *Touche pas à mon GSM !*

¹⁶ Id.

Connaître et comprendre le cyberdépendant

Qui ? Pourquoi ? Comment ?, nous allons tenter de « définir » sur ces personnes accros à...

Qui ?

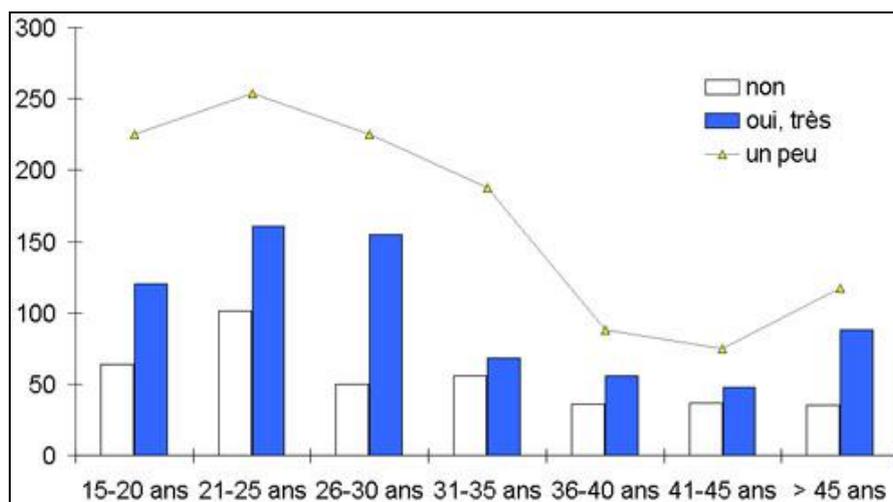
Traits de caractère du cyberdépendant

*Les cyberdépendants sont des gens qui, dans leurs efforts de combler un **vide identificatoire**, se heurtent aux obstacles souvent imaginaires, avec des combats qu'ils estiment perdus d'avance ou sans intérêt, situations qui vont engendrer inévitablement des frustrations, des phénomènes anxieux, des troubles de comportements. C'est à la recherche d'un **refuge**, d'un **échappatoire à la réalité**, que cette tendance de s'extraire au contexte réel pourrait devenir l'une des motivations intimes des conduites des cyberdépendants¹⁷.*

Voici quelques une des caractéristiques de l'individu addict sans substance¹⁸ :

- Immaturité socio-affective
- Vide identificatoire
- Frustration et incapacité à surmonter celle-ci
- Anxiété
- Troubles du comportement et dépendance affective
- Sentiment de non-valeur
- Sentiment d'isolement et caractère solitaire
- Vide émotionnel

Le sentiment de dépendance à Internet en fonction de l'âge



http://j.gautier.free.fr/sentiment_dependance.htm

¹⁷ VELEA, D., *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale*. Cyberaddiction et réalité virtuelle in Carnetpsy :

<http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p5.htm>

¹⁸ D'après : Marc Valleur, Dan Valea, *Les addictions sans drogue(s)*, dans revue Toxibase, n°6, juin 2002, p.11

Le sentiment de dépendance est le plus élevé entre 20 et 30 ans (sur 878 sujets), soulignons néanmoins qu'aucune référence scientifique n'est stipulée dans le cadre de cette enquête¹⁹. Ce groupe d'internautes précise que *ce sentiment de dépendance est le plus fort pour ceux qui utilisent principalement Internet pour le 'chat', un peu moins intensément ceux qui jouent en réseau, qui l'utilisent pour une activité informatique ou qui surfent sur les sites de sexe. Le fort sentiment de dépendance concerne principalement les jeunes entre 15 et 30 ans et est corrélée avec une durée de connexion élevée, surtout si elle dépasse les 40 heures hebdomadaires.* Ces informations ne sont pas à prendre telles des références de terrain indiscutables, mais telles qu'elles aiguillent notre/votre réflexion.

Sa réalité... la réalité virtuelle

Un système de réalité virtuelle (comme énoncé en partie introductive) est selon Jolivat B., *une simulation par ordinateur dans laquelle le graphisme est utilisé pour créer un monde qui semble réaliste. Le monde synthétisé n'est pas statique, il répond aux ordres de l'utilisateur (gestes, paroles ou toutes autres commandes extérieures)*²⁰.



http://medias.lemonde.fr/mmpub/edt/ill/2007/06/13/h_9_ill_922977_07061433_peuplade+x1d1_web.jpg

Quand ? Comment ?

A partir de quel moment devient-on accro aux jeux vidéo ?

Dans un premier temps, les spécialistes se sont fixés sur le **nombre d'heures passées à jouer**. Aujourd'hui, on estime plutôt que quelqu'un est accro quand il y a **rupture du lien social**. Quand des personnes en viennent à se priver de nourriture ou de sommeil pour ne pas quitter le jeu ou qu'elles craignent de s'arrêter²¹. **C'est le jeu qui devient le centre de l'existence, au détriment d'autres investissements affectifs et sociaux.** Ce qui ne sous-tend pas que ce sont les 'autres investissements affectifs et sociaux' qui doivent être au centre, mais simplement qu'il y a réduction dans la variété des activités et des contacts (virtuelles VS

¹⁹ Accrocweb, le site des accrocs à internet ; *Le sentiment de dépendance à Internet* ; http://j.gautier.free.fr/sentiment_dependance.htm

²⁰ Jolivat B., La réalité virtuelle, Paris : PUF, 1995 in VELEA, D., *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale*. Cyberaddiction et réalité virtuelle in Carnetpsy : <http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p5.htm>

²¹ Michael Stora in des cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{me} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies ; titre de l'article : *L'addiction aux jeux vidéo ou comment tenir le monde dans son poing fermé*

humains) ce qui peut très rapidement conduire à ce phénomène de rupture avec l'extérieur par repli dans ce monde maîtrisé.

Quels sont les signes et symptômes ?

- Privation de sommeil (en moyenne moins de 5 heures de sommeil par nuit), afin de passer le maximum de temps en connexion.
- Négliger d'autres activités importantes familiales ou sociales, travail ou état de santé, mais passer des heures entières sur Internet.
- Une personne très proche vous a fait la remarque concernant votre utilisation démesurée de l'Internet : votre chef, ami proche, compagne...
- Penser constamment au Web, même sans être on-line.
- Se dire souvent qu'il faut débrancher son modem, mais être incapable de le faire.
- Se dire souvent qu'on va passer seulement un temps limité en connexion, et constater quelques heures plus tard qu'on est toujours on-line.

En lien direct avec ces signes et symptômes...

Quels dégâts²², cette nouvelle addiction sur les jeunes ?

... ce qui était distraction a envahi la vie

« ou la **cyberdépendance... affaire de santé publique** » : les dommages causés sur la personne se situent à de multiples niveaux : affectif, physique, psychologique, financier, scolaire, familial et professionnel. Les effets de la cyberdépendance chez les jeunes se ressentent tant en famille qu'à l'école.

- *Les heures passées devant l'écran de l'ordinateur fatiguent et diminuent la concentration,*
- *L'obnubilisation provoque un désintérêt général,*
- *Le comportement compulsif incite le jeune à prendre des risques pour pouvoir se connecter,*
- *L'absence d'accès à un ordinateur pousse à des comportements agressifs...*

- *désocialisation*
- *perte d'intérêt pour l'école*
- *vol de cartes de crédit pour avoir accès aux jeux en ligne*
- *augmentation du stress*
- *perte du sommeil*
- *conflits familiaux*
- *diminution de l'activité physique*
- *prise de poids*
- *confusion entre le monde virtuel et réel, entre le réel et l'imaginaire*
- *développement de comportements violents*
- *etc.*

- Développement du monde virtuel, qui se mélange avec le monde réel avec la représentation du monde de l'imaginaire.

²² Dégâts repris et cités par Quennie Halsberghe et Stephan Luisetto, ob. Cit. p.5

Que faire ?

Nous n'allons pas proposer des pistes de traitement... ou informer sur le comment traiter un cyberdépendant.

Diagnostic

Quelle est la principale difficulté dans le diagnostic de l'addiction sans substance ?

Soulignons simplement que, dans la prise en charge des cyberaddictifs réside une difficulté de plus car, **dans le cas des toxicomanies sans drogue, la reconnaissance de la dépendance est rendue plus complexe.**

Dans la suite du document, nous orientons davantage notre propos sur des pistes de prévention à l'école et à la maison.

Prévention

A l'heure où l'accès au Net est de moins en moins limité, où tout un chacun peut surfer à sa guise, **notre attention doit être portée sur ces jeunes qui, trop vulnérables quand ils surfent sur Internet, doivent être aidés, soutenus et prévenus pour en éviter les pièges.** Ainsi selon Ysabelle Stinglhamber (Directrice générale d'Action Innocence Belgique) *Internet est un outil d'adulte mis entre les mains des enfants et qui comporte des pièges. Les enfants ne savent pas toujours à quoi ils vont être confrontés lorsqu'ils surfent*²³.

L'étude européenne présentée par Patrick Verniers révèle que *si la maison, surtout, puis l'école sont les lieux d'usage de l'ordinateur,*

 *les jeunes se retrouvent souvent seuls face à l'écran. Les adultes absents ou absorbés par leurs propres écrans sont aussi parfois ceux qui s'inquiètent le plus. Il semble dès lors que la question de la prévention déborde celle des risques liés aux pratiques des jeunes et interroge les adultes quant à leur disponibilité et leurs dépendances*²⁴.

Enfin, **sachez qu'en méprisant le jeu, les « adultes responsables » se coupent des jeunes et perdent leur autorité et une occasion de se retrouver**²⁵.

²³ Cité In L'extra, Dossier Enseignement, le jeudi 5 juin 2008, Ecole technologie et médias : *Surfer, certainement, mais sans risque et en évitant les pièges*

²⁴ Propos tenu par Etienne Cléda (rédacteur en chef), en partie introductive des cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{ème} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies

²⁵ Vivapresse.fr ; *Nouvelles dépendances : accros aux jeux vidéo*

Pour une nouvelle éducation aux médias

Education plus personnelle

Tandis que l'éducation traditionnelle aux médias consiste souvent à analyser et à comparer des médias, des programmes et des émissions (ou articles), dans le sens d'une sensibilisation théorique, une nouvelle éducation aux médias doit consister, selon Patrick Vernier²⁶ à **prendre en compte les médias dans la complexité des usages et des appropriations qui diffèrent considérablement d'un jeune à l'autre** : *le paysage médiatique n'est plus une géographie commune, mais une ville (contrairement à un village), au sens où chaque citoyen se construit, dans la même ville médiatique, un village numérique qui est le sien*. Car chacune des applications possibles des médias révèle, à leur façon, des nouvelles typologies de la personnalité et de l'identité individuelle et sociale.

En d'autres termes,

regarde tes connexions et tu comprendras qui tu es

Education critique

Il faut, entre autres, avoir recours à l'**appareil critique**, recours à capacité de jugement pour parer à la dépendance. Cet **appareil critique** ne se construit pas sur du vide. Selon Pascal Gustin (psychologue et psychothérapeute au Service de Santé Mentale « Le Chien Vert » à Woluwé-St-Lambert)²⁷ : *avant l'adolescence, il y a le temps de l'enfance et du bébé. Prenez soin de ce temps-là. Prenez soin de ce que vous proposez comme environnement culturel au tout petit. Ne le laissez pas seul à ce moment-là face aux écrans. ⚠ Ne débordez pas son appareil psychique de stimulation dont il ne sait encore que faire. ⚠ Ne l'enveloppez pas – du fait de votre propre pratique quotidienne de la télévision ou de l'ordinateur – de cette lumière hypnotisante. ⚠ Permettez-lui de faire des expériences où il peut éprouver l'absence de contact comme un lieu qui est bon, qu'il puisse exister par lui-même dans sa solitude faut de quoi, nous produisons des enfants qui ont constamment besoin de contact, d'excitation, de stimulation.*

²⁶ In des cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{ème} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies, p.18-19

²⁷ Ibid., p.23-24

Conseils aux parents



*Les parents, ils n'ont pas l'temps de nous parler croûlant sous les sous et les soucis.
Tant pis. On se console, sur nos consoles. On s'connecte, sur la planète...Internet.*

Cyber. On est cyber. Et si bien.

Super. Toutes ces machines. Dans nos mains.

Cyber. On est fier de ne plus être. Humain.

*C'est dur. Dur de grandir. Devenir un homme. Coincés entre Sida et sitcoms.
C'est mieux. Mieux de s'aimer. Sur minitel. Là-dedans. T'as le ciel. En logiciel.*

Cyber. On est cyber. Et si bien. Super. Toutes ces machines. Dans nos mains.

Cyber. On est fier de ne plus être. Humain.

Créatures. Au futur. Incertain.

Cyber. Et si fier... De ne plus être... Humain.



ZAZIE, Cyber

Quels conseils donner aux parents inquiets de voir leur enfant scotché devant l'ordinateur ou la console ?



<http://images.imagehotel.net/889da5c4b9.jpg>

Aujourd'hui, la popularité des jeux vidéo et l'accès répandu à Internet surtout pour les jeunes générations, peut avoir son revers de médaille et entraîner des comportements excessifs. Pour beaucoup de parents démunis face à ces nouvelles technologies entraînant de nouvelles dépendances, ... face à un univers qu'ils connaissent peu ou pas, une inquiétude légitime est de mise, surtout si l'on considère toutes ces informations véhiculées quant aux maux associés à une trop grande utilisation de ces nouvelles technologies, à savoir : épilepsie, violence, bêtise, etc.²⁸ En d'autres termes, les parents des jeunes joueurs se sentent souvent désemparés par l'engouement que leurs enfants manifestent vis-à-vis de ces jeux.

→ Voici quelques clés et remarques proposées par un magazine populaire²⁹, mais qui peuvent nous aiguiller dans notre démarche de compréhension :

- 🔑 Le parent doit avoir confiance en ses impressions
- 🔑 Et dès lors, agir le plus tôt, et « sortir l'enfant de là »
- 🔑 Mais, en prenant le temps de comprendre ce qui a dysfonctionné
- 🔑 Pour évaluer la place que l'ordinateur prend dans la vie de l'enfant, lui demander de faire des pauses, et voir les effets que celles-ci ont sur son comportement
- 🔑 Quand un enfant va mal, rien ne sert de le culpabiliser
- 🔑 S'intéresser à l'univers des jeux vidéo ou d'Internet car il sera plus facile d'être ferme à partir du moment où l'on sait de quoi on parle
- 🔑 Veiller à ce que le jeu ne soit pas la chose la plus efficace dans la vie de l'enfant

→ A côté de ce premier trousseau de clés, ajoutons celles-ci directement proposées par Microsoft³⁰ :

- 🔑 Détecter les symptômes de dépendance à Internet. Est-ce qu'Internet a des conséquences néfastes sur la réussite scolaire de l'enfant, sur sa santé ou sur ses relations avec sa famille et ses amis.
- 🔑 Se faire aider en prenant rendez-vous chez un spécialiste dès que l'enfant présente des symptômes de dépendance.
- 🔑 Etudier ses propres habitudes lorsqu'on est en ligne, le parent est un modèle pour l'enfant, IL NE FAUT PAS L'OUBLIER.
- 🔑 Ne pas interdire la connexion (Ne pas se lancer dans une guerre sans merci contre ces technologies). Instaurer plutôt des règles d'utilisation.
- 🔑 Rédiger un contrat de code de conduite auquel tout le monde accepte de se conformer ou créer un contrat différent pour chaque enfant de la famille dont les règles d'utilisation d'Internet. (Pour un exemple de contrat, rendez-vous en annexe).
- 🔑 Installer l'ordinateur dans une pièce centrale.
- 🔑 Etablir un équilibre en proposant, en incitant, en encourageant l'enfant ou l'adolescent à participer à d'autres activités.

²⁸ OULLION, J.-M. ; *Mes enfants sont accros aux jeux vidéo* ; Paris : Carnet de l'info ; 2008

²⁹ In Viva magazine ; Nouvelles dépendances : accros aux jeux vidéo

🔑 Aider l'enfant à se faire des amis « hors connexion ». *Si votre enfant est timide ou mal à l'aise avec les autres enfants, incitez-le à pratiquer des activités qui le conduiront à rencontrer des enfants qui partagent les mêmes centres d'intérêt que lui.*

🔑 Surveiller, par exemple, en installant un logiciel de contrôle parental qui contrôlera et limitera l'utilisation d'Internet.

Proposer des solutions de rechange. *Si vos enfants semblent intéressés uniquement par les jeux vidéo, trouvez des activités directement en rapport avec ces jeux vidéo. Si, par exemple, votre enfant adore les jeux de rôles et de fiction, encouragez-le à lire des livres sur le même thème.*

Enfin, inutile de diaboliser ces écrans. Ils ne sont pas responsables de tous les maux de la famille mais sont des révélateurs des dysfonctionnements. Nombre de parents pensent que leur adolescent ne vient plus manger à table à cause des jeux vidéo ou d'Internet, alors que, bien souvent, les repas familiaux ne sont pas des moments de convivialité où l'on prend le temps de parler et échanger.

***Combien de familles mangent en regardant la télévision ?
Combien de parents décrochent leur portable pendant le repas ?³¹***

³¹ Microsoft.com, *Vos enfants sont-ils « accros » à Internet ? & Rédiger des contrats pour protéger ses enfants en ligne*

Conclusion(s)

Ce que nous avons identifié sous le terme ‘nouvelles dépendances’, titre de cette analyse ce sont ces dépendances difficilement ‘diagnosticables’ et décelables, ce sont ces dépendances (addictions) dites sans substance ou comportementales. En effet, si la conscience commune a très bien intégré la gravité de la dépendance à une substance, ne citons que la drogue à titre d’exemple, la cyberdépendance et autres addictions qui ne reposent sur rien, ne font pas encore l’unanimité dans l’esprit commun quant à la gravité de la chose. Il n’y a pas de réel contrôle au départ, les activités de prévention adéquates se font encore rares ; pourtant une réelle mobilisation se fait en ce qui concerne le domaine des drogues, de l’alcool, etc.

Nous avons donc tenté par le biais de cette analyse de fournir un ensemble de bases : définitions de concepts, inquiétudes préalables, personnes sensibles, réponses, préventions, etc.

En quelques mots, une inquiétude légitime se cache derrière cette nouvelle forme de dépendance : la crainte de voir son enfant passer de plus en plus de temps **avec** (et non face) l’outil informatique (la relation est établie), vivre dans une nouvelles réalité virtuelle au détriment de tout réseau social humain, tout contact avec l’extérieur et de toute réalité sociétale. De plus, la cyberdépendance et ces nouvelles addictions sur rien sont plus que difficiles à déceler... comment sans diagnostic penser les remèdes ? Ne reste-t-il qu’à constater les dégâts ?

Nous avons souligné l’importance de revoir les formes de prévention à la cyberdépendance : quantitativement (plus !) et qualitativement (moins théoriques, plus personnelle, plus orientée vers la responsabilisation et la formation à l’esprit critique). Le diagnostic devrait donc passer par une auto-analyse du jeune, une connaissance des parents du monde informatique, une nouvelle éducation aux médias. Les parents doivent apprendre à comprendre et évaluer la place que l’ordinateur prend dans la vie de leur enfant, ils doivent être capables de lui montrer qu’ils savent de quoi ils parlent. En effet, il ne s’agit pas de mépriser l’Internet ou la console de jeux mais de suivre et veiller à comprendre la réalité sociale et virtuelle de son enfant... pourquoi préfère-t-il cette réalité virtuelle ?



... Et pourtant l’Internet est le vecteur de la révolution culturelle et scientifique de ce XXIème siècle.

Bibliographie

Les cahiers de prospective jeunesse, vol.13, 2^{ème} trim. 2008, cahier numéro 47, *Ordinateur, une dépendance ? Internet et les jeux en ligne : quelle prévention pour les nouvelles addictions ?*, Acte de la journée d'étude du 27 nov 2006 organisée par le clps Mons-Soignies

CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs), *Jeunes et nouvelles technologies*, mai 2006, <http://www.oivo-crioc.org/textes/pdf/1769fr.pdf>

Marc Valleur, Dan Valea, *Les addictions sans drogue(s)*, dans revue Toxibase, n°6, juin 2002, p.1-6
http://www.toxibase.org/Pdf/Revue/Valleur_Velea2002.pdf

JOURNET, N. ; *La culture du mobile. Mon portable c'est moi* ; In Sciences Humaines n°185, août-septembre 2007

L'extra, Dossier Enseignement, le jeudi 5 juin 2008, Ecole technologie et médias : *Surfer, certainement, mais sans risque et en évitant les pièges*

VELEA, D., *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale. Cyberaddiction et réalité virtuelle* in Carnetpsy :
<http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p5.htm>

TISSERON, S., *Le virtuel, les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) et la santé mentale, Jeux vidéos : la triple rupture*, in Carnetpsy :
<http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/SpecialVirtuel/p2.htm>

Nouvelles dépendances : accros aux jeux vidéo :
http://www.viva.presse.fr/article.php3?id_article=6077

LAMBERT, P., *Les pièges du portable*, Portail de la Recherche et des Technologies en Région wallonne, n°234, octobre 2007
<http://recherche-technologie.wallonie.be/fr/particulier/menu/revue-athena/par-numero/n-234-octobre-2007/psychologie/index.html?PROFIL=PART>

Accrocweb, le site des accros à internet ; *Le sentiment de dépendance à internet* ;
http://j.gautier.free.fr/sentiment_dependance.htm

L'e-mail, une drogue ? De plus en plus de gens ne peuvent plus s'en passer ; Sudpresse ; Jeudi 28 août 2008

In Viva magazine ; Nouvelles dépendances : accros aux jeux vidéo ;
www.viva.presse.fr/article.php3?id_article=6077

OULLION, J.-M. ; *Mes enfants sont accros aux jeux vidéo* ; Paris : Carnet de l'info ; 2008

Microsoft - Rédiger des contrats pour protéger ses enfants en ligne
<http://www.microsoft.com/canada/fr/athome/security/children/famwebrules.mspix>

Microsoft - Vos enfants sont-ils « accros » à Internet ?
<http://www.microsoft.com/canada/fr/athome/security/children/kidwebaddict.mspix>

Microsoft – Guide de la sécurité en ligne à l'usage des parents : âges et étapes
<http://www.microsoft.com/canada/fr/athome/security/children/parentsguide.mspix>

LAMBERT, P. ; Portail de la Recherche et des Technologies en Région wallonne ; *Les pièges du portable* ;
<http://recherche-technologie.wallonie.be/fr/particulier/menu/revue-athena/par-numero/n-234-octobre-2007/psychologie/index.html?PROFIL=PART>

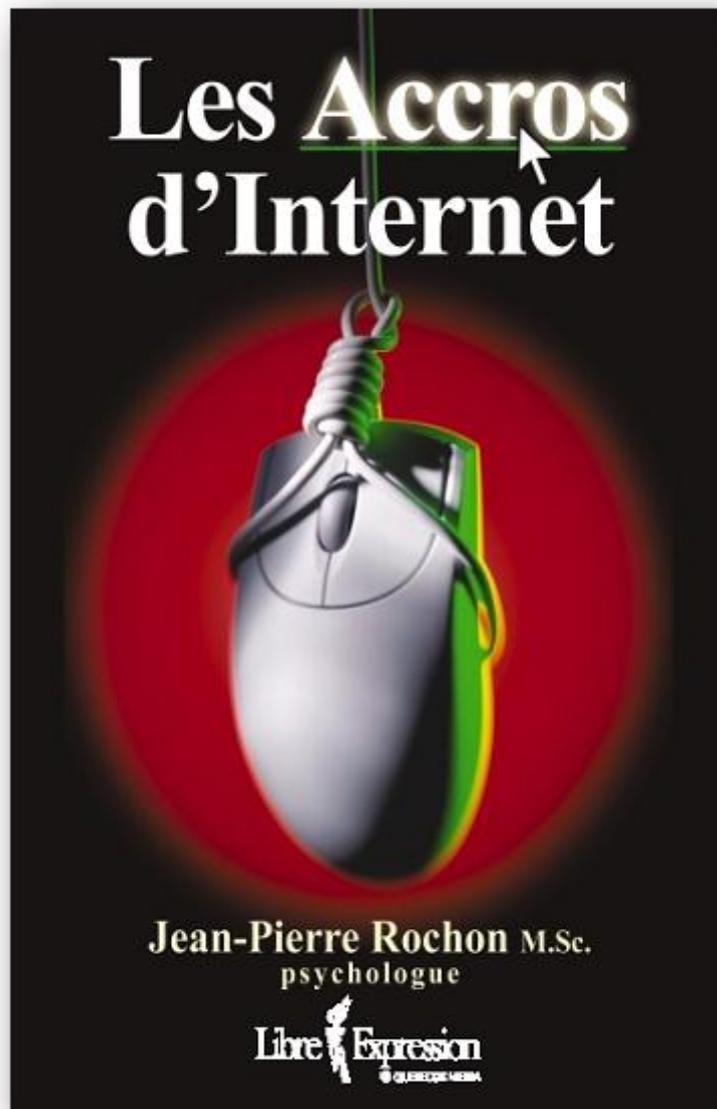
Van Der Linden, M. ; *études sur les liens entre l'impulsivité et l'usage problématique du GSM* ; Genève ; 2001

E-santé ; *Touche pas à mon GSM !* ; http://www.e-sante.be/be/magazine_sante/sante_enfants_adolescents/Ados_touche_GSM-2937-246-art.htm

Famadoo ; *Tous ces écrans qui envahissent notre paysage familial* ; <http://www.famadoo.be/fr/profils/accueil/psy-bien-etre/tous-ces-ecrans-qui-envahissent-notre-paysage-familial.html?CACHE=OFF>

ANNEXES

Les accros du net



www.psynternaute.com/.../Livre_Shadow_Black.jpg

Contrat de code de conduite en ligne

Microsoft - Rédiger des contrats pour protéger ses enfants en ligne

<http://www.microsoft.com/canada/fr/athome/security/children/famwebrules.msp>

Je m'engage à:

- Discuter avec mes parents des règles qui régissent mon utilisation d'Internet, notamment les sites que j'ai le droit de visiter, les actions que j'ai le droit d'entreprendre, les heures auxquelles j'ai le droit de me connecter à Internet et la durée de mes périodes de connexion (___ minutes ou ___ heures).
- Ne jamais diffuser d'informations personnelles telles que mon adresse et mon numéro de téléphone personnels, l'adresse ou le numéro de téléphone du lieu de travail de mes parents, des numéros de cartes bancaires ou le nom et l'adresse de mon école sans la permission de mes parents.
- Prévenir mes parents immédiatement si je vois ou reçois quelque chose sur Internet qui me met mal à l'aise ou qui me fait peur; il peut s'agir de courriels, de sites Web ou encore de tout élément reçu dans le courrier normal en provenance d'amis rencontrés sur Internet.
- Ne jamais accepter de rencontrer toute personne rencontrée sur Internet sans la permission de mes parents.
- Ne jamais envoyer de photos de moi ou d'autres membres de la famille à d'autres personnes par le biais d'Internet ou par courrier normal sans la permission de mes parents.
- Ne jamais révéler mes mots de passe à quiconque (même à mes meilleurs amis) en dehors de mes parents.
- Être sage pendant que je suis en ligne et ne rien entreprendre qui puisse blesser ou fâcher des personnes ou qui soit interdit par la loi.
- Ne jamais télécharger, installer ou copier des données à partir de disques ou d'Internet sans les autorisations appropriées.
- Ne jamais entreprendre quoi que ce soit qui coûte de l'argent sans la permission de mes parents.
- Faire part à mes parents de mes noms d'utilisateur et des pseudonymes que j'utilise pour discuter en ligne (voir la liste ci-dessous) :

Nom (enfant) _____ Date _____
Parent ou tuteur _____ Date _____