

Dépendance à Internet

 Pour les articles homonymes, voir [Dépendance](#).



Certaines affirmations de cet article sont à vérifier et à corriger.

La dépendance à Internet (également nommée cyberdépendance, cyberaddiction, usage problématique d'Internet (**UPI**) ou trouble de dépendance à Internet (**TDI**)) désigne un trouble **psychologique** entraînant un besoin excessif et obsessionnel d'utiliser un **ordinateur** et interférant sur la **vie quotidienne**. La dépendance à Internet peut être considérée comme **pathologique** ; elle est par ailleurs diagnostiquée dans le **manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV)** en tant que modèle de description^[1] du TDI.

Des activités en ligne, telles que l'achat en ligne, si faite en personne, peuvent être considérées comme problématiques si celles-ci sont **compulsives**. D'autres activités, comme la lecture ou les **jeux vidéo**, sont également considérées comme problématiques si celles-ci interfèrent sur la **vie quotidienne**. Plusieurs classifications ont été souvent divisées en sous-types vis-à-vis des activités comme notamment la dépendance à la **pornographie**^[2], aux **jeux en ligne**^[3], au **réseautage social en ligne**^[4], aux **courriels**^[5], ou aux **achats sur Internet**.

L'expression **anglophone (Internet addiction)** est employée pour la première fois par la **psychologue américaine Kimberly Young (en)**, lors d'un colloque de l'**American Psychological Association (APA)** à **Toronto (Canada)** en 1996. **Otto Fenichel (1949)** soulève le premier la question des « **toxicomanies sans drogues** ». Selon le docteur **Ivan K. Goldberg**, la dépendance à Internet est un symptôme et non un trouble à proprement parler. Il s'inspire de la dépendance aux jeux d'argent pour sa description de l'hypothétique « **dépendance à Internet** ».

1 Signes et symptômes

D'après le spécialiste français **Romain Cally**, « sur le web, la compulsion apparaît lorsque l'internaute ne juge plus son comportement normal, mais ne peut pour autant éviter de se connecter. Si l'individu ne faisait pas

cette action, son anxiété en deviendrait difficilement soutenable, voire insupportable^[6]. » Selon l'auteur, Internet semble remplir différentes fonctions psychologiques pour l'internaute, tels qu'une échappatoire à une réalité difficilement supportable ou encore un exutoire à des pulsions impossibles à assouvir dans la réalité.

Selon le psychologue américain **Ivan K. Goldberg**, « la dépendance à Internet peut déterminer la négation ou l'**évitement** d'autres problèmes de la vie courante »^[7]. La conduite addictive traduit l'immaturité socio-affective qui détermine l'impossibilité de se construire une identité psychosociale véritable, solide. La situation est amplifiée par la coexistence d'un sentiment de non-valeur personnelle, de non-reconnaissance^[8]. La cyberdépendance se caractérise par l'ensemble des problèmes liés à l'utilisation de l'outil informatique qui auraient un effet négatif et destructeur sur l'utilisateur. Il est question de dépendance à Internet lorsque les symptômes suivants apparaissent :

Symptômes psychologiques allégués^[9] :

- sentiment de bien-être et d'**euphorie** lors de l'utilisation d'Internet ;
- incapacité à arrêter d'utiliser Internet ;
- besoin d'augmenter de plus en plus le temps d'utilisation d'Internet (le malade en vient à se lever la nuit pour utiliser Internet) ;
- manque de temps pour la famille, les amis ou d'autres loisirs ;
- problèmes d'assiduité ou de performance au travail ou à l'école ;
- mensonges à la famille ou aux amis sur le temps consacré à Internet ;
- **dépression** ou **irritabilité** lorsque la personne est privée d'Internet.

Symptômes physiques allégués^[10] :

- yeux secs ;
- maux de tête migraineux ;
- maux de dos ;
- **syndrome du canal carpien** ;
- repas irréguliers ou sautés ;

- mauvaise hygiène personnelle ;
- insomnies ou changements dans le cycle du sommeil.

Les psychiatres américains et allemands observent une très forte fréquence de ce trouble : le *Berliner Zeitung* avance le chiffre d'un million pour l'Allemagne.^[réf. souhaitée] En France, le problème commence à être décrit surtout chez les adolescents, très friands de jeux vidéo en réseau et de conversations (chat ou les visio-chats).

2 Tests de dépendance

Bien que la « cyber dépendance » soit un trouble récent, certains tests existent pour déterminer chez un individu si son comportement est obsessionnel et relève de la « cyber dépendance ». Il est donc à noter que les généralités sont difficiles à établir étant donné le caractère récent de la dépendance. Les résultats de ces tests doivent être considérés avec prudence.

Le test intitulé *Internet stress scale* du médecin américain Dr Mort Orman, a été publié en français dans la revue *Toxibase* en 2002^[11].

3 Troubles possibles

À l'occasion de la préparation du DSM-V, édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) finalement publié en 2013, des débats ont lieu au sujet de l'opportunité d'y ajouter la dépendance à Internet. Certains pensent que l'addiction à Internet est un trouble existant et qu'il devrait être ajouté ; en revanche, d'autres pensent qu'il ne s'agit pas d'un trouble spécifique et qu'il ne devrait pas être ajouté dans le DSM-V^[12].

En 2006, l'Association médicale américaine (AMA) déconseille à l'Association américaine de psychologie (AAP) d'inclure la dépendance à Internet en tant que diagnostic formel dans le DSM-V^[13], et recommande grandement une étude sur l'addiction des jeux vidéo^[14]. Certains membres de la *American Society of Addiction Medicine* (ASAM) s'opposent concernant la classification des dépendances à Internet et aux jeux vidéo en tant que troubles^[15].

4 Prévention et traitements

Dans certains cas, mais pas tous, l'utilisation excessive de l'ordinateur peut rendre Internet inintéressant. En 2005, la journaliste Sarah Kershaw mentionne dans le journal américain *New York Times*, que « c'est le professeur Kiesler qui désigne l'addiction à Internet comme étant une

dépendance ». Selon son point de vue, l'addiction à la télévision est bien pire. Elle ajoute qu'elle fait une étude sur les grands consommateurs d'Internet, et montre que ceux-ci ont considérablement limité leur temps pour y accéder, indiquant que ce problème pouvait se résoudre de lui-même^[16].

Les traitements incluent le filtrage d'Internet et la psychothérapie cognitivo-comportementale^{[17],[18],[19],[20]}. Les principales raisons pour qu'Internet instaure une telle emprise sont le manque de limites et l'absence de responsabilité^[21].

Des familles, en République populaire de Chine, se sont tournées vers des camps d'éducation qui offrent de « sevrer » leurs enfants, souvent adolescents, face à l'utilisation excessive d'Internet. Les méthodes de ces camps entraînent la mort, recensée, d'au moins un adolescent^[22]. En novembre 2009, le gouvernement chinois bannit la punition physique concernant l'interdiction d'Internet sur les adolescents. La sismothérapie a déjà été bannie^[23].

5 Dangers

Lutter contre les dangers de l'Internet, comme ceux de la télévision ou des jeux vidéo, ne se borne pas à la vérification du contenu des programmes dans leur violence ou leur véracité.

- L'entretien des illusions (sur soi-même, les autres, la vie sociale, etc.) apparaît comme un danger majeur.
- Certains programmes/activités/jeux ont des effets hypnotiques. Cette hypnose varie de la fascination (devant le spectaculaire) jusqu'à la sidération.
- Il y a une captation du temps et d'énergie des participants.
- Étudier les contenus demeure un travail permanent : les comportements des personnages mis en scène sont considérés comme des modèles, ils peuvent être amoraux ou irréalistes, il faut évaluer dans quelle mesure ils concourent à une éducation raisonnée humanisante, selon les publics, les circonstances. L'instauration d'une censure pose alors des questions sur la liberté de l'individu, sa responsabilité personnelle, et la responsabilité de la collectivité. La société occidentale actuelle n'a peut-être pas conscience de sa responsabilité sur l'entretien d'une morale collective absolue, mais il reste à protéger les plus faibles et à éduquer les plus jeunes (voir *Libertés sur Internet*).

6 Bibliographie

- D. Bailly et J.-L. Venisse, *Dépendance et conduites de dépendance*, Paris, Masson, 1994.



Ce modèle est-il pertinent ? Cliquez pour en voir d'autres.

- Frances Booth, *Comment rester concentré dans un monde numérique*, Marabout, 2014.
- Anne Calife, *Et, le mail s'envole comme un oiseau*, éditions Menthol, 2008
- Michel Hautefeuille, Dan Véléla, *Les Addictions à internet. De l'ennui à la dépendance*, Paris, Payot, 2010 (ISBN 2-228-90551-8)
- Bernard Jolival, *La réalité virtuelle*, Paris, PUF (coll. « Que sais-je ? »), 1995.
- Jean-Charles Nayebi, *La cyberdépendance en 60 questions*. Paris, éd., 2007.
- Jean-Charles Nayebi, *Enfants et adolescents face au numérique*, Paris, Odile Jacob, 2010.
- Nicolas Oliveri, *Cyberdépendances. Une étude comparative France-Japon*, Paris, L'Harmattan, 2011.
- Jean-Pierre Rochon M.Sc., psychologue « Les Accros d'Internet » Quebecor, 2004 (www.psynternaute.com)
- Marie-Anne Sergerie, « Internet : quand l'usage est problématique » in *Psychologie Québec*, 2009, 26(2), p. 26-28. [PDF]
- Marie-Anne Sergerie et Jacques Lajoie, « Internet : usage problématique et usage approprié » in *Revue québécoise de psychologie*, 2007, 28(2), p. 149-159.
- Serge Tisseron, *Virtuel, mon amour : penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*, Paris, Albin Michel, 2007.
- (en) Kimberly Young, *Caught in the Net : How to recognize the signs of Internet addiction, and a winning strategy for recovery*, New York, John Wiley, 1998.
- Philippe Spoljar, « Nouvelle technologies, nouvelles toxicomanies ? » in *Le Journal des psychologues*, 1997, n° 144, p. 42-48.
- J.-L. Venisse, *Les nouvelles addictions*, Paris, Masson, 1991.
- Article de référence en psychiatrie, sur le site de l'INSERM
- Prieto-Gutierrez, J.J & Moreno-Cámara, A. Las Redes Sociales de Internet, ¿Una nueva adicción ? / The use of Social Networking Websites is a New Addiction ?. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* 24 (II), 149-156

7 Filmographie

- Les malades du web (adolescents chinois), Envoyé spécial, la suite, Ann Loussouarn, 2011.
- *Web Junkie (en)*, documentaire sorti en 2013^[24]

8 Notes et références

- [1] (en) « Internet Addictive Disorder (IAD)Diagnostic Criteria » (consulté en 31 septembre 2009).
- [2] (en) « Internet addiction Disorder : The Mind Prison-types », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 9 novembre 2009).
- [3] (en) « Internet addiction Disorder : The Mind Prison-types 2 », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 11 novembre 2009).
- [4] (en) « Internet addiction Disorder : The Mind Prison-types 4 », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 9 novembre 2009).
- [5] (en) Turel O. & Serenko A, « Is mobile email addiction overlooked ? », *Communications of the ACM*, vol. 53, n° 5, 2010, p. 41–43. (DOI 10.1145/1735223.1735237, lire en ligne [PDF]).
- [6] Romain Cally « Internet marketing surconsommation et addictions comportementales » *Le Journal des psychologues* 2012;299 :60-66. document téléchargeable : <http://www.fichier-pdf.fr/2014/05/09/cally-romain-internet-marketing-surconsommation-addictions>
- [7] « Cyberaddiction : Nouvelle « toxicomanie sans drogues » » (consulté le 15 octobre 2011).
- [8] « Cyberaddiction : Nouvelle « toxicomanie sans drogues » (2) », sur *Psychodoc-fr* (consulté le 15 octobre 2011).
- [9] « Internetaddiction : Symptômes psychologiques », sur *www.bewebaware.ca Be Web Aware* (consulté le 15 octobre 2011).

- [10] « Internetaddiction : Symptômes physiques », sur *www.bewebaware.ca Be Web Aware* (consulté le 15 octobre 2011).
- [11] « Valleur et Velea : Les addictions sans drogue(s) » [PDF], *Revue Toxibase*, juin 2002.
- [12] « L'addiction à Internet, nouvelle maladie mentale ? », *Tom's Guide*, 13 février 2012 (consulté le 4 octobre 2012).
- [13] (en) « Video Games No Addiction For Now », 26 juin 2007.
- [14] (en) Alex Pham, « Medical association backs off labeling 'video-game addiction' », sur *Tribune Company*, Los Angeles Times, 22 juillet 2007, p. C1.
- [15] (en) « Experts : Video games not an addiction », 25 juin 2007.
- [16] (en) « Hooked on the Web : Help Is on the Way », sur *www.nytimes.com New York Times*.
- [17] (en) « University of Notre Dame Counseling Center, "Self help - Lost in Cyberspace" », sur *Ucc.nd.edu* (consulté le 11 novembre 2009).
- [18] (en) « Preventions », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 11 novembre 2009).
- [19] (en) « Post-treatments », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 11 novembre 2009).
- [20] (en) « Self-help strategies », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 11 novembre 2009).
- [21] (en) « Internet addiction and lack of accountability », sur *internet-addiction-guide.com*, 7 décembre 2010 (consulté le 6 juillet 2011).
- [22] (en) Krajnak Deb, « China probe of abuse at Web addiction camp », sur *CNN*, 19 octobre 2009 (consulté le 28 septembre 2009).
- [23] (en) Yu Le et Emma Graham-Harrison, « China bans physical punishment for Internet addicts », sur *in.reuters.com Reuters (Inde)*, 5 novembre 2009 (consulté le 11 novembre 2009).
- [24] <http://www.arte.tv/guide/fr/055145-000/web-junkie>

Psychologie :

- Évitement (psychologie)
- Cybercondrie

En anglais :

- *en:Internet addiction disorder*
- *en:List of repetitive strain injury software* : listes de logiciels contre les troubles musculosquelettiques (TMS), par exemple des logiciels pour rappeler de faire une pause (« *Break reminders* »).

9.2 Liens externes

- Test de dépendance à Internet sur le site web de Vidéotron.
- Questionnaire permettant de détecter les « NetAholiques » conçu par *en:Kimberly Young*. Article *Êtes-vous cyberdépendant ?* sur le site web Doctissimo (2009).

-  Portail d'Internet
-  Portail de la psychologie
-  Portail de la médecine

9 Voir aussi

9.1 Articles connexes

Pour situer le contexte :

- Monde virtuel
- Hikikomori
- Addiction au téléphone portable
- Infolisme

10 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

10.1 Texte

- **Dépendance à Internet** *Source* : https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pendance_%C3%A0_Internet?oldid=122769798 *Contributeurs* : Zubro, Deelight, Sanao, Phe-bot, Kōan, Hbbk, Star Trek Man, Ayin, T~frwiki, Leag, Jrenier, Sherbrooke, Mit-Mit, Korg, Zetud, Inisheer, A3nm, Arnaud.Serander, Gzen92, Buddho, RobotQuistnix, Sihaya, Sand, Mi Ga, 16@r, Loveless, Raizin, KoS, Aaton77, Mathieu1986, Dadu, Mica, DainDwarf, Gonioul, Playtime, Perky, Ji-Elle, Lamiot, Bloubéri, Grook Da Oger, Vspaceg, Zordhak, Laurent Nguyen, Ouicoude, Halladba, Speculos, AlnoktaBOT, Nanoxide, SieBot, Weltaz, OKBot, Alecs.bot, Garfieldairlines, Amstramgrampikepikecolegram, DumZiBoT, SniperMaské, Flot2, Orphée, Chatsam, Goubatian, GéGé twin, WikiCleanerBot, SilvonenBot, ZetudBot, Julien1978, Wikinade, Luckas-bot, Amirobot, GrouchoBot, Mattoux, ArthurBot, Mourial, Xqbot, Cyberdependance, Touchatou, Fu Manchou, LeMiklos, D'ohBot, VCHunter, Skull33, Ech2o, Coyote du 57, Lomita, RedBot, Super Bazooka, Neros, The Titou, Buisson, Bobodu63, EmausBot, AbigwikiFan, Addiction.internet, Symbolium, Caca0123456789, BonifaceFR, Titlutin, Mattho69, AlexAtaraxie, Elfabixx, Francool50, Addbot, Brigcha, Sismarinho, Heather.Ruby, Cindy audrey, Do not follow, Florianfrichet, NotJennyUs, Hhuan et Anonyme : 69

10.2 Images

- **Fichier:Ambox_warning_pn.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/15/Ambox_warning_pn.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Cette image vectorielle a été créée avec Inkscape. *Artiste d'origine* : penubag
- **Fichier:Applications-internet.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Applications-internet.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : The Tango ! Desktop Project *Artiste d'origine* : The people from the Twango ! project
- **Fichier:Disambig_colour.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Icon_pscho.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_pscho.svg *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon pscho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Info_Simple.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Info_Simple.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Amada44
- **Fichier:Nuvola_apps_bookcase.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a5/Nuvola_apps_bookcase.svg *Licence* : LGPL *Contributeurs* : Le code de ce fichier SVG est <a data-x-rel='nofollow' class='external text' href='//validator.w3.org/check?uri=https%3A%2F%2Fcommons.wikimedia.org%2Fwiki%2FSpecial%3AFilepath%2FNuvola_apps_bookcase.svg,,&,,ss=1#source'>valide. *Artiste d'origine* : Peter Kemp
- **Fichier:Star_of_life2.svg** *Source* : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p

10.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0