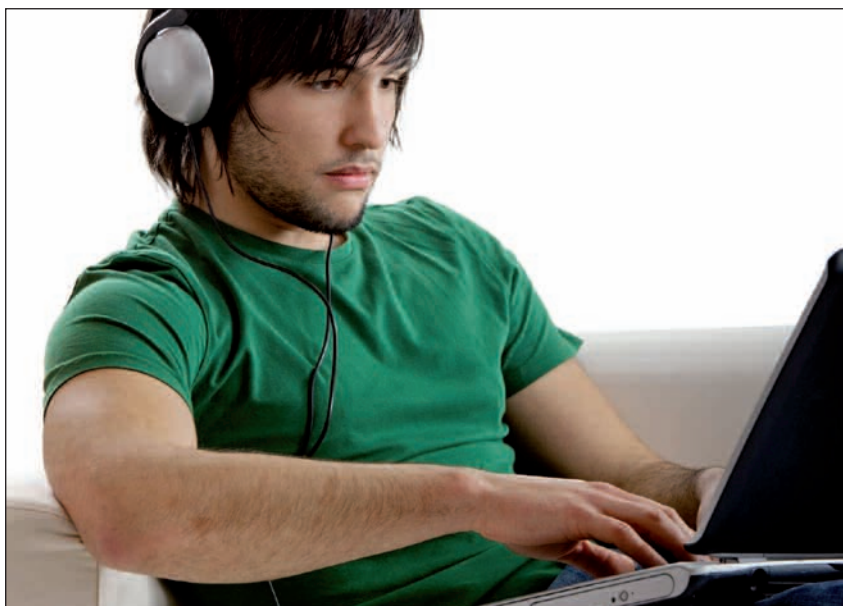


Quand peut-on évoquer une addiction à Internet?

Votre adolescent passe son temps devant son écran? Difficile de faire la part des choses entre les usages « normaux » et « pathologiques » de la Toile. Quelques points de repères...



© Stocklib-Erik Reis

Comment cerner la frontière entre les pratiques d'Internet que l'on peut considérer comme normales et celles qui relèveraient de la pathologie? Cette question fait aujourd'hui l'objet de débats d'autant plus passionnés que les usages évoluent très vite, et que bien des critères jugés pertinents il y a dix ans ne le sont plus aujourd'hui.

Le temps passé

Commençons par le critère qui paraît le plus simple parce que facilement quantifiable : le temps passé devant l'écran. D'un point de vue statistique, il reste en effet le meilleur facteur prédictif des usages pathologiques. Mais certains auteurs nuancent vite ce point de vue, expliquant que ce n'est en réalité que le moins mauvais (1)... En effet, d'un côté, la population d'utilisateurs excessifs passe en moyenne de 20 à 25 heures par semaine en ligne contre 5 à 10 heures pour la population d'utilisateurs moyens. Mais d'un autre côté, ce critère « temps passé devant l'écran » doit être « contextualisé ». Autrement dit, il faut tenir compte de nombreux facteurs, notamment de la culture de l'utilisateur (on joue beaucoup plus dans certains pays que dans d'autres), de son évolution personnelle

au cours du temps et de ses activités. Par exemple, on considère aujourd'hui que les joueurs de jeux en réseau comme *World of Warcraft* peuvent y passer en moyenne 25 heures par semaine sans pour autant qu'il s'agisse d'un usage pathologique. Cette caractéristique s'explique par la complexité du jeu et le temps nécessaire pour réaliser les objectifs. C'est donc seulement en croisant les données quantitatives avec la signification de l'activité qu'on peut approcher le caractère éventuellement pathologique du temps passé.

Pour certains chercheurs, il n'y a finalement qu'une seule conséquence négative que l'on puisse attribuer avec certitude à un usage excessif d'Internet : la perturbation de l'emploi du temps (2). Et encore cette perturbation n'aurait pas forcément des conséquences problématiques. Tout dépendrait de la personnalité du sujet et de son environnement social.

L'âge et le sexe

Sur le plan qualitatif, les hommes sont les plus gros consommateurs de jeux vidéo en ligne et d'Internet et ils sont aussi les plus menacés par leurs usages problématiques (2). Les garçons disposent d'ailleurs plus souvent d'une TV ou d'une console de jeux dans

leur chambre que les filles (3). Ils ont également une longueur d'avance sur elles dans la pratique des jeux sur écran, sur consoles ou sur ordinateur (3). 87 % d'entre eux s'y adonnent contre 57 % des filles. Sur le plan qualitatif, il existe une tendance massive chez les femmes à préférer les « chats » et les plateformes de communications tandis que les hommes préfèrent plutôt les jeux interactifs en ligne. Parmi les adeptes des jeux, les utilisatrices choisissent les jeux de construction et de management comme les *Sims* ou *Second life* tandis que les garçons préfèrent les jeux de combat, de stratégie et de sport, notamment de course automobile. Mais ces différences sont probablement appelées à se réduire : c'est déjà le cas aux États-Unis. Enfin, 85 % des joueurs de MMORPG (jeu de rôle en ligne massivement multijoueurs) sont des hommes et 60 % ont plus de 20 ans. Il faut donc mettre fin au mythe selon lequel les jeux vidéo seraient une pratique spécifique des adolescents. Toutefois, alors que ces derniers préfèrent les jeux violents, les joueurs plus âgés se consacrent plus volontiers à des jeux de coopération

Les pathologies associées

Environ 86 % des personnes qui développent des usages problématiques d'Internet présentent une pathologie psychiatrique recensée par le DMS-IV (4). Les symptomatologies les plus fréquemment rencontrées sont les troubles de l'humeur, les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles bipolaires, l'anxiété sociale ainsi que l'abus de substances ou d'autres addictions comportementales comme la sexualité compulsive. Des troubles de la personnalité seraient également associés aux usages problématiques d'Internet, notamment les personnalités borderline, antisociales et narcissiques. Mais la comorbidité qui apparaît le plus souvent est l'existence de troubles dépressifs.

Cette comorbidité est d'ailleurs circulaire. L'usage problématique des TIC (technologies de l'information et de la communication) peut être considéré comme un symptôme de la dépression, mais inversement, un usage excessif d'Internet peut avoir un impact négatif

sur l'humeur, principalement après trois ans d'usage intensif. Les personnes introverties sont également plus sujettes aux usages problématiques que les extraverties (5), ainsi que celles qui ont une faible estime de soi. L'ensemble de ces caractéristiques amène à penser qu'Internet pourrait redéfinir la façon dont s'expriment certaines pathologies sans pour autant en constituer la cause.

Il ne semble d'ailleurs pas exister de lien entre la quantité d'amis ou la difficulté à s'en faire de nouveaux et le fait d'être un usager de jeux vidéo passant plus de 4 heures par jour, c'est-à-dire pouvant être considéré selon les critères classiques comme « excessif » (6). Bien au contraire, ces conduites excessives sont plutôt caractéristiques de jeunes qui fréquentent leurs amis après l'école (6). Il faut donc se garder d'associer systématiquement consommateur excessif et isolement social. Des études montrent que la grosse majorité des joueurs de jeu vidéo en réseau et des internautes sont plus impliqués que la moyenne dans des interactions riches et intenses incluant différentes modalités de contact, aussi bien sur Internet que dans la vraie vie (7). En revanche, si l'usage intensif d'Internet n'entraîne pas une plus grande solitude, un sentiment important de solitude lié à une faible estime de soi peut entraîner un usage problématique d'Internet.

À l'adolescence

Terminons sur les particularités de l'adolescence car c'est autour de cette tranche d'âge que la confusion entre jeu excessif et jeu pathologique est le plus souvent faite. À ce moment-là, le jeu vidéo est en effet très souvent excessif, mais rarement pathologique. Il y a à cela plusieurs raisons.

Un avenir virtuel

Tout d'abord, l'adolescent est souvent dérouté par les changements corporels et émotionnels brutaux qu'il traverse, et par lesquels il craint d'être submergé. S'engager sur Internet, et utiliser un avatar dans les jeux en réseau, lui permettent d'échapper à ces angoisses au moment où elles sont les plus fortes. Ces jeux sont ainsi l'occasion pour ceux qui ont acquis les bases d'une confiance en soi de l'éprouver et de la conforter, et pour ceux qui n'y sont pas parvenus de tenter de créer les repères qui leur font défaut. La petite proportion de jeunes désarmés qui se noient dans les jeux vidéo ne saurait nous cacher tous ceux qui les font servir à la construction de leur monde intérieur.

Le contrôle des impulsions

La seconde raison qui amène à considérer avec prudence l'existence d'une « addiction à Internet » à l'adolescence est liée au fait que

les circuits cérébraux qui permettent le contrôle des impulsions ne s'établissent définitivement qu'à la fin de l'adolescence, voire à l'entrée dans l'âge adulte. On ne peut donc pas utiliser le même mot « d'addiction » pour désigner les adultes qui ont perdu ce contrôle et des adolescents qui ne l'ont pas encore mis en place. D'ailleurs, tout peut changer très vite aussitôt que ce contrôle s'établit, et la très grande majorité des adolescents réduisent d'eux-mêmes leur temps de jeu aussitôt qu'ils l'ont acquis. Ce qui ne veut pas dire que les parents n'aient qu'à attendre qu'il s'établisse ! Mieux ils encadrent le temps de jeu de leur enfant et plus celui-ci a des chances d'intérioriser ce contrôle des impulsions précocement.

Mue virtuelle et mue réelle

Finalement, le jeu vidéo à l'adolescence constitue le plus souvent un nouveau rituel de passage de l'enfance à l'âge adulte. D'abord, l'adolescent se met virtuellement dans la peau d'un adulte : c'est sa « mue virtuelle ». Puis il abandonne les jeux vidéo, ou tout au moins sa pratique excessive, pour s'engager dans la réalité d'un processus maturatif : c'est sa « mue réelle ».

La décision d'arrêter de jouer mobilise alors un véritable travail de deuil qui est, d'une certaine façon, celui de l'enfance elle-même. Le joueur qui décide d'arrêter abandonne sa communauté de pairs – autrement dit ses camarades de combat – mais aussi ses chefs, ses tuteurs et ses mentors – c'est-à-dire ses parents virtuels. Il accepte de renoncer aux rêves de toute-puissance de l'enfance, et aux espoirs de progression infinie qui les avaient accompagnés. Et c'est souvent lorsqu'il parvient à créer un vrai réseau social – notamment professionnel – qu'il renonce à sa sociabilité virtuelle. Celui qui n'y parvient pas – notamment du fait de troubles psychiques – a, au contraire, toutes les chances de rester fixé au monde des jeux vidéo...

Trois questions simples

Comment savoir si un adolescent gros usager d'Internet relève ou non d'une consultation médico-psychologique ? On peut avoir un début de réponse à ce problème en lui posant trois questions simples (8).

– **La première** concerne sa façon de jouer. À la question : « *Est-ce que tu joues seul ou avec d'autres ?* », celui qui répond jouer seul est plus menacé que celui qui joue avec d'autres. Parmi ceux-ci, ceux qui préfèrent jouer avec des inconnus sont les plus suspects de présenter des difficultés psychologiques. Le cas le moins préoccupant est celui dans lequel l'adolescent joue avec des camarades de classe qu'il connaît. Celui qui retrouve le soir dans ses jeux les copains qu'il fréquente la journée à

l'école est peu menacé de développer un usage pathologique. Il évolue simplement avec sa classe d'âge et se détournera naturellement des jeux sous l'effet de l'établissement d'un contrôle de ses impulsions et de l'évolution des pratiques de ses amis.

– **La seconde question** à poser est celle-ci : « *Est-ce que tu as pensé à faire plus tard ton métier dans la profession des jeux vidéo ?* ». L'adolescent qui répond « oui » doit immédiatement bénéficier d'une aide pour trouver les meilleures filières dans lesquelles s'engager pour réaliser son but. En revanche, celui qui dit préférer jouer plutôt que penser à son avenir se trouve évidemment dans une situation préoccupante : il joue plus probablement pour tenter d'échapper à un déplaisir que pour le plaisir qu'il y trouve.

– **La troisième question** concerne les pratiques de création d'images à l'intérieur des jeux vidéo. Celui qui crée des petits films utilise les espaces virtuels comme des lieux de création plutôt que de simple consommation. Ces trois questions permettent aussi d'initier des échanges autour des jeux entre adultes et enfants. Et quand elles sont posées par des parents, c'est un très bon signal, par lequel ils montrent leur intérêt pour les pratiques de leurs rejetons !

Serge Tisseron,

psychiatre, psychanalyste, docteur en psychologie.

1 – Chou C., Hsiao M.C., *Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case*, *Computers & Education*, 2000, 35, p. 65-80.

2 – Chou C., Condron L., Belland J.C., *A Review of the Research on Internet Addiction*, *Educational Psychology Review*, 2005, vol. 17 n° 4 p. 363-388.

3 – Rapport du CRIOC, juin 2008, *Les jeunes et Internet*.

4 – Bernardi S., Pallanti S., *Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms*, *Comprehensive Psychiatry*, 2009.

5 – Marahan-Martin J., *Internet Abuse – Addiction? Disorder? Symptom? Explanations?*, *Social Science Computer Review*, 2005, Vol. 23, N° 1, p. 39-48.

6 – Rapport de l'Institut wallon pour la santé mentale : les Usages problématiques des TIC, janvier 2010, Belgique,

7 – Ibidem, page 49.

8 – Tisseron S. *Qui a peur des jeux vidéo?*, Albin Michel, 2008.

1^{RE} MUTUELLE DU MONDE HOSPITALIER,

la MNH est aujourd'hui un acteur majeur de la prévention.

Très active en matière de prévention des risques professionnels (lombalgie, stress), la MNH s'investit également dans la lutte contre le tabagisme, le Sida, l'alcoolisme, le cancer... à travers de nombreuses actions d'information et d'éducation sur le terrain.

L'implication de la MNH se traduit également par l'inclusion de prestations de prévention dans ses formules de Protection Santé.

Découvrez les actions de la MNH sur www.mnh.fr