

# Addiction à l'internet

M Lejoyeux  
L Romo  
J Adès

**Résumé.** – Depuis 1996, des critères diagnostiques de la dépendance à l'internet ont été proposés. Ils reprennent les principaux symptômes de l'addiction : tendance à la perte de contrôle, temps important passé devant l'ordinateur, sentiment de manque, de malaise ou même syndrome de sevrage en cas de déconnexion. La dépendance à l'internet peut être primaire, nourrie par la passion pour l'univers virtuel, les programmes, la communication « sans risque » autorisée par le réseau du web. D'autres internautes ayant une addiction comportementale telle que le jeu pathologique, les achats compulsifs ou l'addiction sexuelle. Dans tous les cas, les trois principales dimensions de l'addiction à l'internet sont la tendance obsessionnelle marquée par le goût du classement, du rangement et de la vérification de l'ordinateur, la phobie sociale qui fait préférer une relation sans risque ni vrai contact et les affects dépressifs auxquels l'univers de la virtualité permet d'échapper.

© 2003 Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS. Tous droits réservés.

**Mots-clés :** addiction, dépendance, internet, informatique, dépendance comportementale, dépression, jeu pathologique, achats compulsifs.

## Introduction

Chez certains internautes, le web est plus qu'un simple mode de communication, de travail ou de distraction. Il devient le principal centre d'intérêt de leur vie. Ces internautes entretiennent alors avec l'univers de la communication virtuelle une relation de nature addictive. Sont-ils des drogués du net ? Le plaisir de la connexion ressemble-t-il chez eux aux effets de l'alcool, de l'héroïne ou de la cocaïne chez les toxicomanes. La littérature psychiatrique est peu abondante sur cette éventuelle dépendance. Certains auteurs, pourtant, principalement nord-américains, ne doutent pas de la réalité d'une nouvelle addiction. Ils proposent des sites de « soin en ligne » et appellent les entreprises et les pouvoirs publics à se mobiliser contre cette addiction cachée qui menace tous ceux qui possèdent ou utilisent un ordinateur connecté au réseau. Les premiers cas rapportés sont anecdotiques : une jeune femme élevant seule son enfant et le sacrifiant à sa passion de l'internet. Elle avait installé son ordinateur dans une pièce confortable et bien chauffée. Dans le même temps, elle négligeait son enfant, le « rangeant » dans un réduit sans chauffage, ni lumière. Nombre d'autres histoires cliniques de dépendants de l'internet sont venues confirmer la nature potentiellement addictive de cette nouvelle technologie.

Depuis 1996, des critères diagnostiques de la dépendance à l'internet ont été proposés. Ils indiquent que les « internetomanes » partagent avec les autres toxicomanes nombre de symptômes : une tendance à la perte de contrôle, un temps important passé avec l'objet de leur addiction, un sentiment de manque, de malaise ou même un vrai syndrome de sevrage quand ils sont déconnectés. Cette passion extrême pour tout ou partie des domaines auxquels permet

d'accéder l'internet provoque rapidement des effets néfastes, comparables, là encore, à ceux des autres conduites addictives. On retrouve ainsi chez les drogués du net des difficultés familiales, professionnelles et affectives, un abandon des loisirs, un refus de l'existence réelle avec ses satisfactions, ses contraintes et ses tracas au profit d'une vie virtuelle par écran interposé. Black et al<sup>[8]</sup> ont évalué la qualité de vie de 20 dépendants de l'internet. Il apparaît que l'usage addictif de l'ordinateur altère sensiblement la qualité de vie individuelle et familiale.

La description de cette nouvelle addiction comportementale pose, au-delà des critères diagnostiques et des résultats des études épidémiologiques, des questions nosographiques qui ont déjà été discutées dans de précédentes mises au point sur les addictions comportementales<sup>[1, 4]</sup>. Comme l'acheteur compulsif ou le joueur pathologique, le « dépendant » de l'internet n'est bien évidemment pas un « vrai » toxicomane. Le syndrome de sevrage qu'il éprouve quand il n'est pas connecté ne ressemble en rien au delirium tremens ou au sevrage des opiacés. Le modèle de la dépendance, cependant, nous apparaît pertinent pour caractériser le type de relation qu'il entretient avec une activité devenue envahissante et incontrôlable. Les modalités de traitement proposées aux « internetomanes » sont elles aussi déterminées par la conception addictive du trouble. Elles s'inspirent directement des techniques psychothérapeutiques comportementales proposées dans d'autres conduites de dépendance. Elles font appel aux aides en groupe, à l'information et au repérage des facteurs déclenchant le besoin de se connecter<sup>[10]</sup>.

## Critères de l'addiction à l'internet

Michael O'Reilly au Canada<sup>[18]</sup> et Kimberly Young<sup>[24, 25]</sup> aux États-Unis ont, les premiers, décrit l'addiction à l'internet. Ils ont noté que les conséquences négatives de cette addiction concernent la vie sentimentale, coarctée, négligée au profit de la relation à l'ordinateur, la vie familiale, le travail et la situation financière. Ivan Goldberg<sup>[12]</sup>, dans la suite de ces premières observations, a proposé des critères

Michel Lejoyeux : Professeur de psychiatrie, praticien hospitalier.  
Lucia Romo : Psychologue.  
Jean Adès : Professeur de psychiatrie, praticien hospitalier, chef de service.  
Service de psychiatrie, hôpital Louis Mourier, 178, rue des Renouillers, 92700 Colombes, France.

Toute référence à cet article doit porter la mention : Lejoyeux M, Romo L et Adès J. Addiction à l'internet. *Enycl Méd Chir* (Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris, tous droits réservés), Psychiatrie, 37-396-A-27, 2003, 6 p.

Tableau I. – Addiction à l'internet (adapté de <sup>[12]</sup>).

---

Usage mal adapté d'internet, entraînant une détresse ou un handicap significatif, manifesté par trois (au moins) des critères suivants, survenant à tout moment pendant une période de 1 an au moins

I - Tolérance, définie par l'un des deux symptômes suivants

A Besoin d'un temps de plus en plus important passé sur l'internet pour obtenir une satisfaction

B Effet ressenti nettement diminué lorsque le temps passé sur l'internet reste constant

II - Sevrage, manifesté par l'un des symptômes suivants

A Syndrome de sevrage caractéristique

1 arrêt ou réduction de l'usage d'Internet net et prolongé

2 deux ou plus des symptômes suivants, survenant de quelques jours à 1 mois après l'arrêt ou la réduction :

- agitation psychomotrice
- anxiété
- pensées obsédantes concernant internet
- rêves ou rêveries à propos d'internet
- mouvements volontaires ou involontaires des doigts frappant le clavier

3 les symptômes du critère (2) entraînent une souffrance ou une gêne dans la vie sociale, professionnelle ou toute autre activité importante

B Recours à l'usage d'internet (ou tout autre service *on line*) pour éviter ou faire cesser les symptômes de sevrage

III - L'usage d'internet est souvent plus long et plus prolongé que prévu

IV - Désir persistant et efforts infructueux pour contrôler ou arrêter l'usage d'internet

V - Temps important passé à des activités liées à l'usage d'internet (par exemple achat d'ouvrages spécialisés, recherche de vendeurs de portails d'accès, organisation de listes de sites chargés sur l'ordinateur, etc)

VI - Réduction ou arrêt d'activités sociales, professionnelles, de loisirs lié à l'usage d'internet

VII - Poursuite de l'usage malgré la connaissance de problèmes physiques, sociaux, professionnels, psychologiques, persistants ou récurrents, provoqués ou aggravés par l'usage d'internet (troubles du sommeil, difficultés conjugales, retard aux rendez-vous, négligence des tâches professionnelles, sentiments d'abandon de la part des proches)

---

diagnostiques directement adaptés de ceux que le Diagnostic and Statistical Manuel (DSM) retient pour la dépendance (*tableau I*). Ces critères, comme ceux des autres addictions comportementales <sup>[1, 4]</sup>, sont inspirés des travaux d'Edwards et al <sup>[11]</sup> sur le syndrome de dépendance. Beard et Wolff <sup>[7]</sup> en ont proposé une version plus récente, tenant compte de la spécificité de l'internet.

#### INTERNETOMANIE « PRIMAIRE » OU SECONDAIRE ?

Deux situations peuvent être distinguées parmi les dépendants de l'internet. Le premier type de dépendants entretient avec son ordinateur, la communication par e-mail, les forums, la possibilité offerte de visiter des sites à toute heure et dans le monde entier, une relation de fascination. À la fascination succède rapidement un besoin impérieux et une obligation de connexion. Ils sont piégés par le besoin de recommencer sans cesse le voyage immobile qu'autorise leur ordinateur connecté à un réseau mondial qui ne s'éteint jamais. Ils y trouvent un plaisir d'aventurier qu'ils ne croyaient pas possible, la surprise d'une rencontre avec un cyber-correspondant ou l'émotion de la découverte d'un nouveau site qui paraît fait pour eux, tant son contenu ou leurs utilisateurs leur ressemblent. Le plaisir, l'euphorie de ces visites virtuelles tiennent dans la connivence et la reconnaissance d'un ailleurs (un forum à l'autre bout du monde, un site d'échange d'archives musicales, un musée) qui est à la fois dépaysant et à portée de main. Ces internetomanes « primaires » entretiennent avec leur ordinateur une relation affectueuse et même passionnelle <sup>[14]</sup>. Toutes les excentricités peuvent se rencontrer dans ce domaine. Ils fêtent l'anniversaire de leur machine en lui offrant un cadeau, ils embrassent l'écran avec passion. Leur cyber-idylle fait le bonheur et la fortune des vendeurs de matériel informatique. Ils « gâtent » en effet leur machine préférée en lui offrant le dernier modèle disponible de carte-mère, de carte graphique ou la version la plus performante des logiciels d'exploitation. On retrouve chez ces adeptes de la technologie pour la technologie une relation d'objet qui rappelle celle des amateurs de voitures de luxe. Le fait de disposer du processeur le plus rapide du marché les rend aussi fiers que s'ils s'achetaient une voiture de sport aux performances exceptionnelles. La vitesse de rotation de leur processeur les comble autant de bonheur que le nombre de cylindres ou de chevaux fait plaisir aux collectionneurs de voitures. D'autres internautomanes dits « secondaires » ne trouvent dans la connexion qu'un moyen de réaliser une autre addiction comportementale telle que le jeu pathologique, les achats compulsifs ou l'addiction sexuelle. Ils ne sont pas fascinés par la technique, l'informatique ou le monde virtuel pour lui-même. Les

performances techniques les laissent indifférents. L'internet est pour eux avant tout un magasin, un casino ou un lieu de pornographie. Stein et al <sup>[23]</sup> ont décrit un cas d'addiction à l'internet strictement limité à un usage pornographique. Il s'agissait d'un patient de 42 ans se masturbant de manière compulsive et passant de plus en plus de temps sur des sites sexuels. Son hypersexualité était intriquée à une pathologie dépressive. Il n'éprouvait, en dehors des sites sexuels, aucun intérêt pour les autres domaines de l'internet. Certains acheteurs compulsifs <sup>[5]</sup> utilisent eux aussi l'internet de manière exclusive. Les seuls sites qu'ils connaissent sont des sites commerciaux.

Les joueurs pathologiques sont, comme les acheteurs, l'une des cibles privilégiées des sites spécialisés. Les loteries gratuites les incitent à tenter leur chance une première fois. Elles les orientent ensuite vers de véritables casinos en ligne. Damien Bonnetête, président de Bingopoly, explique les relations entre le virtuel et le jeu. « Nous travaillons avec des ethnologues sur le discours : maîtriser internet, c'est se montrer évolué ; gagner à un jeu le prouve. L'internaute est davantage prêt à payer pour jouer que pour disposer d'un service utile. » Le journal du net note que 51 % des internautes se sont déjà connectés à un site de jeu gratuit. Ils peuvent y gagner jusqu'à 10 millions de francs.

L'usage addictif des sites de bourse en ligne, enfin, a été repéré par les sociologues et surtout par les experts de la finance <sup>[15]</sup>. Il concerne des investisseurs jeunes, à la pointe du progrès. Ils disposent d'un ordinateur, d'un compte ouvert auprès d'un courtier en ligne. Ils se tiennent informés tous les jours des évolutions des marchés financiers. Ils passent leur journée, l'œil rivé sur les cours, utilisant des outils d'analyse et d'information aussi performants que ceux des professionnels. Ils se connectent dans l'espoir de faire fortune et aussi parce qu'ils trouvent que la bourse en ligne est une activité moderne et distrayante. En 2000, près de 200 000 comptes en ligne ont ainsi été ouverts par les nouveaux fêrus de la technologie associant finance et goût du virtuel. Ces boursicotiers en ligne s'appellent des *day traders*. Chaque jour, ils réinvestissent leur argent et s'échangent entre eux les adresses des sites donnant les meilleurs conseils. Ils trouvent aussi sur internet des témoignages d'autres *day traders* qui racontent comment ils font fortune sans quitter leur hamac en pianotant à bon escient sur leur ordinateur. Certains sites mêlent la bourse et le jeu. Le site *click-option*, par exemple, distribue des « options » qui valent de 5 à 99 euros. L'internaute ouvre un compte de 150 euros au minimum. Il parie ensuite sur des événements boursiers. La mise, les pertes et les gains potentiels dépendent de la prise de risque.

**Tableau II. – Différents types d'utilisateurs d'internet (selon [19]).**

<b>A Les dépendants de l'internet</b>
1 Il m'est arrivé plus d'une fois de manquer un repas parce que j'étais connecté
2 J'ai déjà utilisé l'internet pour me sentir mieux quand j'étais triste ou déprimé
3 Je suis inquiet à l'idée que l'accès à l'internet puisse être réduit ou contrôlé
4 Après plusieurs heures passées devant l'ordinateur, il m'arrive de me sentir désorienté, d'avoir des maux de tête
5 J'aime être le premier à découvrir un nouveau site
<b>B Les raisonnables ou réfractaires</b>
1 Je passe souvent plusieurs jours sans me connecter à l'internet
2 Je n'ai jamais subi de remarques de mon entourage au sujet de mes connexions
3 Je trouve l'internet trop impersonnel
4 Je préfère parler à quelqu'un en face plutôt que sur l'internet
5 Je n'ai jamais eu envie de « faire des rencontres » grâce à l'internet
6 Je ne me sentirais pas énervé si je ne pouvais utiliser mon ordinateur aujourd'hui
<b>C Les adeptes du « Cybersexe »</b>
1 Il m'est arrivé plusieurs fois (plus de deux fois) de passer plus de 3 heures de suite connecté à l'internet
2 Je préfère le sexe sur l'internet aux relations réelles
3 J'utilise souvent les sites réservés aux adultes
4 Je me suis déjà abonné à un site pornographique
5 J'ai déjà commandé sur l'internet des objets « à orientation sexuelle »

Dans tous ces cas d'« internetomanie » secondaire, la panoplie informatique n'est, on le voit, qu'un véhicule que certains empruntent pour accéder à ce qui les passionne ou les obsède, de la pornographie aux sites de jeu en ligne, en passant par la bourse ou les achats. Shaffer et Vander [20] considèrent même que la dépendance à l'internet est dans presque tous les cas secondaire à un autre trouble mental qu'il s'agisse d'une addiction comportementale, d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble de la personnalité.

### Typologie des internautes

Les utilisateurs de l'internet ont fait l'objet de nombreuses études psychopathologiques. Marc Pratarelli [19], un psychologue américain, a construit un questionnaire destiné à « typer » les internautes ; 341 étudiants de l'université d'Oklahoma (163 hommes et 178 femmes), âgés en moyenne de 21 ans, ont pour cela répondu à 74 questions portant sur leur relation aux ordinateurs et à l'internet. Pratarelli décrit à partir de l'ensemble des réponses des « profils-types » d'utilisateurs (tableau II), parmi lesquels se retrouvent :

- les *raisonnables* : ils n'utilisent internet que modérément. L'ordinateur est un objet nécessaire, mais les nouvelles technologies ne les fascinent pas. Le développement rapide de l'usage d'internet les inquiète. Ils le jugent inutile ou même dangereux. Ces réfractaires préfèrent les relations directes aux forums. La « cyber-camaraderie » les fait sourire. Ils ne sont évidemment pas dépendants, et ne sont pas gênés quand ils ne peuvent se connecter ;
- Les *drogués du web* entretiennent avec l'internet une relation de dépendance. « Accrochés » au monde virtuel, ils se coupent de la vraie vie, s'isolent, perdent leurs amis, négligent leur famille, perdent l'appétit et le sommeil. Les moments les plus forts de leur existence se passent devant l'écran d'un ordinateur. Le premier regard matinal est pour l'ordinateur, le premier geste la quête des e-mails. Leurs nuits sont peuplées de rêves de nouveaux sites. Ils seraient prêts à déménager si l'accès à internet devenait impossible pendant plusieurs jours ;
- les *accros du cybersexe*. Ils sont, note Pratarelli, dépendants de l'internet pour des raisons sexuelles. Ils ne se connectent que sur les sites pornographiques. Cet usage compulsif de l'internet centré sur les sites sexuels correspond à une forte proportion des passionnés du net (20 % en France). Selon Pratarelli, cet usage est associé à des facteurs de personnalité spécifiques, comme la timidité et l'introversion. Pour Stein [22, 23] la présence d'une dépression majeure ou d'une dysthymie sont des facteurs déterminants de cette cyber-addiction sexuelle.

O'Reilly [18] propose une autre classification. Il distingue les dépendants de l'internet ayant initialement utilisé l'informatique pour des raisons professionnelles et ceux qui se servent de l'internet en dehors d'un contexte professionnel. Ceux qui utilisent l'internet comme un outil de travail découvrent à quel point ce mode de communication est utile et rapidement indispensable. O'Reilly [18] puis Greenfield [14] rapportent ainsi de nombreuses observations de médecins devenus dépendants de l'internet après l'avoir découvert pour leurs recherches bibliographiques. Ils s'abonnent rapidement à des lettres spécialisées dans leurs domaines de prédilection. Ils s'inscrivent aux forums dans lesquels ils peuvent rencontrer virtuellement des confrères, échanger des conseils et des informations. Le nombre de messages reçus et envoyés croît de manière exponentielle. Ils s'aperçoivent encore que l'internet leur permet de commander des ouvrages rares auxquels ils n'auraient jamais accédé autrement. En quelques semaines ou quelques mois, l'ensemble de leur activité professionnelle passe par internet. Insidieusement, ils se connectent de plus en plus longtemps, pendant les heures de bureau et le soir ou la nuit jusqu'à l'aube. Sans presque s'en rendre compte, ils sont entrés dans une « addiction sage » suscitée et justifiée par des motifs d'ordre professionnel, intellectuel ou scientifique.

Ceux qui utilisent l'internet en dehors d'un contexte professionnel risquent de devenir, selon K Young [24, 25], dépendants pour des raisons différentes. L'ordinateur envahit d'abord leur vie privée. Ils renoncent aux rituels familiaux, ne dînent plus avec leur famille, ne prennent plus le temps de parler avec eux. Ils s'inventent une nouvelle famille, virtuelle celle-ci, avec laquelle ils communiquent ou jouent et pour laquelle ils délaissent leurs proches. L'addiction à l'internet se nourrit d'une envie de changer de vie, d'univers, de personnalité. Les jeux en réseau sont conçus pour encourager cette évasion vers un univers imaginaire. Ils proposent de se choisir un nouveau nom, des qualités intellectuelles ou physiques et de s'inscrire dans l'époque de son choix.

Selon Black et al [8], le profil typique du dépendant à l'internet est un homme de 32 ans ayant fait des études jusqu'au collège, ayant un bon niveau socioéconomique. Il possède un ordinateur depuis 3 ans en moyenne. La plupart des addicts à l'internet éprouve un intérêt majeur pour le « surf sur le web », les forums de « chat » et les jeux en ligne. Ils passent en moyenne 30 heures par semaine devant leur ordinateur par plaisir, pendant leur temps de loisir. Ils se sentent excités, heureux et puissants quand ils sont connectés.

### Comorbidité psychiatrique

Young et Rogers [25] ont mené une étude par internet évaluant de manière simultanée chez les sujets connectés le niveau de dépression et la présence d'une addiction à l'internet. Ils ont mis en évidence une corrélation, chez 259 internautes présentant les critères de l'addiction au net, des scores de dépression supérieurs à ceux de la population générale. Un autre travail mené par Kraut et al [16] a lui aussi montré que les dépendants de l'internet avaient des scores de dépression plus élevés, une plus grande tendance à l'isolement social. Ils communiquaient moins avec leur famille et avec leurs proches.

Shapira et al [21] ont étudié de manière systématique les relations entre dépression et addiction à l'internet. Ils ont inclus 20 sujets (11 hommes et neuf femmes) présentant les caractéristiques suivantes : une incapacité à contrôler leur temps de connexion et une relation à internet altérant leur vie familiale et provoquant des difficultés financières. Ils ont exclu les patients maniaques ou hypomaniaques ; 12 des sujets de l'étude ont été recrutés par une publicité ; huit avaient consulté spontanément pour des difficultés liées à l'internet. Leur *net-addiction* avait commencé en moyenne à l'âge de 33 ans. Tous les sujets étudiés avaient fait des études supérieures après le lycée ; 65 % d'entre eux avaient commencé à se servir d'un ordinateur avant que celui-ci ne soit connecté à internet. Les internautes inclus par Shapira et al étaient connectés en moyenne 2,8 heures par jour pour des raisons professionnelles et

**Tableau III. – Diagnostics psychiatriques associés chez les 20 sujets présentant un usage addictif de l'internet (d'après [21]).**

Diagnostic	Diagnostic actuel		Diagnostic vie entière	
Troubles de l'humeur	14	(70 %)	17	(85 %)
Dépression majeure	2	(10 %)	3	(15 %)
Trouble bipolaire	11	(55 %)	12	(60 %)
Trouble psychotique (troubles schizoaffectif)	2	(10 %)	2	(10 %)
Abus ou dépendance à l'alcool	2	(10 %)	9	(45%)
Autres dépendances	1	(54 %)	9	(45 %)
Troubles anxieux	12	(60 %)	14	(70 %)
Trouble panique	2	(10 %)	5	(25 %)
Phobies spécifiques	4	(20 %)	7	(35 %)
Phobie sociale	8	(40 %)	9	(45 %)
Trouble obsessionnel compulsif	3	(15 %)	4	(20 %)
État de stress post-traumatique	5	(25 %)	5	(25 %)
Anxiété généralisée	2	(10 %)	2	(10 %)
Exhibitionnisme	1	(5 %)	1	(5 %)
Masochisme	1	(5 %)	1	(5 %)
Sadisme	2	(10 %)	2	(10 %)
Fétichisme et transvestisme	1	(5 %)	1	(5 %)
Voyeurisme	1	(5 %)	1	(5 %)
Boulimie	1	(5 %)	2	(10 %)
Trouble explosif intermittent	2	(10 %)	3	(15 %)
Kleptomanie	1	(5 %)	2	(10 %)
Jeu pathologique	1	(5 %)	1	(5 %)
Dysmorphophobie	2	(10 %)	2	(10 %)

28 heures par semaine pour des raisons non professionnelles (forum de discussion 17,7 %, e-mail 15,1 %, surf sur le web 14 %, construction de page web 9 %, pornographie 8 %, journaux en ligne 7 %, transfert de fichiers 4 %, musique 3 %, achats 2,5 %) ; 19 des 20 *addicts* à l'internet (95 %) étaient confrontés à des difficultés familiales du fait de leur passion pour le monde virtuel. 60 % étaient en difficulté professionnelle ou scolaire, 40 % avaient été ou étaient encore en difficulté financière et 10 % avaient des problèmes légaux (plaintes pour harcèlement...). Tous les patients de l'étude présentaient un autre trouble psychiatrique (*tableau III*). Les pathologies mentales les plus fréquemment associées étaient l'anxiété et la dépression ; 95 % des sujets avaient des antécédents familiaux de trouble mental. Les trois quarts d'entre eux avaient reçu des psychotropes.

Black et al (1999) [8] (*tableau IV*) ont eux aussi étudié les troubles psychiatriques associés à l'addiction à l'internet. Ils ont retrouvé, en plus de l'anxiété et de la dépression, d'autres dépendances comportementales (*tableau V*). Les achats pathologiques étaient présents chez 19 % des patients, le jeu pathologique chez 10 %, la pyromanie chez 10 % et les comportements sexuels compulsifs chez 10 %. L'étude des antécédents de ces patients a retrouvé des violences physiques dans l'enfance chez 14 % et des abus sexuels dans l'enfance chez 10 % d'entre eux. Une évaluation systématique des troubles de la personnalité a montré 52 % de troubles de la personnalité. Les personnalités pathologiques les plus souvent associées à l'addiction à l'internet étaient la personnalité borderline (24 %), narcissique (19 %) et antisociale (19 %). Les personnalités hystériques évitantes et passives agressives étaient présentes chacune chez 14 % des patients. Les personnalités schizoïdes, schizotypiques et obsessionnelles étaient retrouvées chez 10 % des patients.

Indépendamment de ces études de comorbidité, une véritable psychopathologie de l'usage addictif de l'internet reste à décrire.

**Tableau IV. – Diagnostics psychiatriques associés chez les 21 dépendants de l'ordinateur (adapté de [8]).**

	Diagnostic actuel	Diagnostic vie entière
Trouble de l'humeur	24 %	33 %
Trouble anxieux	19 %	19 %
Dépendance à l'alcool et aux drogues	14 %	38 %
Trouble du comportement alimentaire	10 %	14 %
Psychose	10 %	14 %

Différents facteurs y jouent un rôle prépondérant selon les individus. L'expérience clinique montre que trois dimensions s'associent. Les passionnés de l'internet ont une personnalité marquée par une tendance obsessionnelle. Le goût de la maîtrise et du rangement incitent à de longues manœuvres de déplacement des fichiers. Tel patient explique ainsi qu'il ne peut se coucher s'il n'a pas passé en revue l'ensemble du contenu de son disque dur, décrivant ainsi son utilisation de l'ordinateur comme une véritable compulsion de vérification ou de « nettoyage ». Ranger, classer, vérifier les fichiers ou les étapes des programmes informatiques sont des activités qui satisfont son goût de l'ordre et des tâches minutieuses et répétitives.

La dimension de phobie sociale est elle aussi souvent présente même si elle n'apparaît pas de manière explicite dans les études de comorbidité. La communication virtuelle réalise chez le phobique les rêves d'une relation sans contrainte, qu'il est libre d'interrompre dès qu'il le souhaite. Il peut envoyer des messages à des inconnus sans affronter leur regard et sans prendre le risque d'être contredit

**Tableau V. – Caractéristiques cliniques de 21 sujets ayant un usage compulsif de l'internet (adapté de <sup>[8]</sup>).**

Questions	Nombre	Pourcentage
L'usage de l'ordinateur a affecté la scolarité	11	52 %
Causé des problèmes financiers	5	24 %
Donné au sujet l'impression d'une perte de contrôle	3	14 %
Causé des problèmes professionnels	2	10 %
Causé des problèmes avec les amis	9	43 %
Difficultés familiales	12	57 %
<b>Le temps passé sur l'internet est consacré à</b>		
Surfer sur l'internet	17	81 %
Jouer à des jeux en ligne	16	76 %
Utiliser des forums de discussion	8	38 %
Développer et inventer des programmes	6	29 %
Autres raisons	11	52 %
Préfèrent leur ordinateur à leurs amis et leur famille	6	29 %
Préfèrent leur ordinateur à leur travail	9	43 %
Ment à son entourage au sujet de sa relation à l'ordinateur	8	38 %
<b>Émotion provoquée par l'usage de l'ordinateur</b>		
Excitation	11	52 %
Bonheur	10	48 %
Pouvoir	4	19 %
Frustration	2	10 %
Humeur sauvage	1	5 %
Tristesse, dépression	1	5 %
Colère	1	5 %
Irritabilité	1	5 %
<b>Quelles émotions induisent l'usage de l'ordinateur ?</b>		
Tristesse, dépression	8	38 %
Frustration	5	24 %
Irritabilité	3	14 %
Excitation	2	10 %
<b>Motif d'usage de l'ordinateur</b>		
Distraction des problèmes	11	52 %
Trouver des informations	6	29 %
Se sentir mieux	4	19 %
Se sentir plus sociable	4	19 %
Se sentir plus important	3	14 %
Diminution de l'anxiété	1	5 %

ou mis en difficulté. Il ne montre pas son propre visage et cache sa véritable identité, s'il le souhaite, derrière un pseudonyme.

Enfin, l'addiction à l'internet représente, comme la plupart des autres dépendances comportementales, un moyen d'échapper à des affects dépressifs. Elle peut être décrite comme un comportement de consolation en réponse à des sentiments dépressifs transitoires ou en relation avec un trouble de l'humeur caractérisé ; 52 % des internautes étudiés par Black et al <sup>[8]</sup> ressentent de l'excitation face à un ordinateur, 48 % un sentiment de bonheur et 19 % une impression de pouvoir. Les émotions déclenchant le plus souvent l'envie de se connecter sont la tristesse et la dépression (38 %) et la frustration (24 %).

Greenfield <sup>[14]</sup> suggère que la tendance à utiliser le virtuel pour se consoler du réel est un comportement appris dès l'enfance. L'enfant passe progressivement du scintillement de l'écran de télévision à

celui de l'ordinateur. Le vrai danger est peut-être ici moins dans les heures passées et le temps perdu que dans une altération de la réalité, dont le dévoreur d'images n'est pas conscient, et qui modifie profondément sa personnalité et ses relations aux autres. Le romancier Tonino Benacquista a illustré dans son roman *Saga* cette relation passionnelle à l'écran : « Je suis né devant la télévision et ce n'est pas une vue de l'esprit. La première image dont je me souviens vraiment n'est pas le sein de ma mère, mais une chose brillante et carrée qui m'a irrésistiblement attiré. La télé, c'était ma baby-sitter, c'était mes mercredis après-midi, c'était la découverte du monde en marche sous mes petits yeux ébahis. La télé, c'était le copain avec qui on ne s'engueule jamais, celui qui aura toujours une bonne idée en tête du matin au soir. La télé, c'était une brassée de héros qui m'ont appris l'exaltation, les premiers émois, mais aussi les premiers dégoûts. »

## Du traitement « en ligne » à la psychothérapie

Aucun mode de traitement n'a réellement fait la preuve d'une efficacité spécifique dans cette indication. Certains ont proposé des aides « en ligne » sur le modèle des Alcooliques Anonymes. Ils font appel à des approches comportementales inspirées de la méthode des « douze étapes » (reconnaître son problème, raconter une histoire, décider de changer, essayer d'aider les autres...). Ces groupes d'entraide reliés par internet s'appellent eux-mêmes les « Netaholic Anonymous ». L'un des premiers était l'Internet Addiction Support Group (IASG) sous forme d'un forum destiné aux victimes de la toile. Chaque jour, 300 participants y partagent leurs difficultés dues à l'excès d'ordinateur [18]. L'Internet Addiction Support Group est un autre forum permettant un autodiagnostic au moyen des critères et prodiguant des conseils d'utilisation du net. Young [24] offre lui aussi, sur son site américain (netaddiction.com), des consultations et des traitements en ligne.

Que penser d'un traitement de l'addiction à l'internet qui passe par le net ? « C'est comme, écrivait M. O'Reilly [18], si les Alcooliques Anonymes décidaient de se rencontrer dans un bar pour essayer de moins boire... ». Pourtant, ces méthodes peuvent aider certains drogués du net en les incitant à prendre conscience de leurs difficultés, et à évaluer leur besoin d'aide. La connexion à un site d'aide peut être le premier temps d'une démarche qui se complétera par une authentique thérapie, soit psychanalytique, soit cognitivocomportementale. Ces sites, de plus, sont les seuls lieux, virtuels certes, qui soient spécifiquement destinés aux personnes en difficulté avec l'internet. Aucun autre centre de consultation spécialisé n'est, à notre connaissance, organisé en France.

Le traitement du comportement n'est bien évidemment pas la seule approche possible de ces patients. Le repérage et le traitement de la comorbidité psychiatrique peuvent, autant si ce n'est davantage que les forums en ligne, aider les internetomanes. Les troubles psychiatriques le plus souvent associés sont, nous l'avons vu, les états dépressifs (dépression majeure ou dysthymie), les troubles anxieux et les troubles de la personnalité. D'autres troubles du comportement, plus cachés, doivent aussi être recherchés. Les plus

fréquents sont les paraphilies, motifs non avoués de connexion répétée sur des sites « spécialisés », les achats compulsifs et le jeu pathologique.

Une approche préventive de l'addiction à l'internet est par ailleurs proposée aux nouveaux arrivants sur la toile. Elle n'est pas réalisée par les psychologues ou les psychiatres mais plus souvent par les formateurs en informatique travaillant dans les universités ou les entreprises. Ceux-ci insistent sur l'apprentissage d'un usage « raisonné » de l'internet dès les premières connexions. Leurs conseils s'inspirent largement des psychothérapies de type cognitif et comportemental : évaluation de la relation à l'internet et à l'ordinateur, repérage des facteurs émotionnels déclenchant l'envie de se connecter, des pensées et croyances erronées qui entretiennent l'idée de la toute-puissance de l'internet. Les stratégies de prévention peuvent paraître simplistes. Elles n'en sont pas pour le moins efficaces et reposent sur des principes de bon sens : ne pas confondre l'usage privé et professionnel de l'internet, ne pas se connecter la nuit, ne pas céder à « l'ivresse des premières connexions ».

## Conclusion

*La notion d'addiction à l'internet n'a pas fait, en l'état actuel des connaissances, l'objet de nombreux travaux de recherche ou de descriptions cliniques. Les critères proposés sont directement inspirés de la littérature nord-américaine. Ils « plaquent » sur la relation à l'internet les symptômes habituels de la dépendance que sont la perte de contrôle, les conséquences négatives du comportement et le sentiment de manque ou de sevrage en cas d'interruption. L'expérience clinique, au-delà de ces critères, permet de distinguer les addictions primaires déclenchées par un intérêt exagéré pour l'informatique et les addictions secondaires dans lesquelles l'internet n'est qu'un moyen de mise en œuvre d'une autre dépendance (jeu ou achats pathologiques, addiction sexuelle). Dans tous les cas, les trois principales dimensions de l'addiction à l'internet sont la tendance obsessionnelle marquée par le goût du classement, du rangement et de la vérification de l'ordinateur, la phobie sociale qui fait préférer une relation sans risque ni vrai contact et les affects dépressifs auxquels l'univers de la virtualité permet d'échapper.*

## Références

- [1] Adès J. La place du concept de dépendance dans la compréhension de l'alcoolisme. Alcoolisme et psychiatrie. Paris : Masson, 1997
- [2] Adès J, Lejoyeux M. Dépendances comportementales : achats compulsifs, addictions sexuelles, dépendance au travail, kleptomanie, pyromanie, trouble explosif intermittent, trichotillomanie. *Encycl Méd Chir* (Éditions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris), Psychiatrie, 37-396-A-20, 1999 : 1-11
- [3] Adès J, Lejoyeux M. Jeu pathologique. *Encycl Méd Chir* (Éditions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, Paris), Psychiatrie, 37-396-A-25, 2000 : 1-14
- [4] Adès J, Lejoyeux M. Encore plus. Paris : éditions Odile Jacob, 2001
- [5] Adès J, Lejoyeux M. La fièvre des achats. Le syndrome des achats compulsifs. Paris : éditions du Seuil, 2002
- [6] American psychiatric association, DSM IV. Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Version internationale, Washington DC, 1995). Paris : Masson, 1996
- [7] Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2001 ; 4 : 377-383
- [8] Black DW, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *J Clin Psychiatry* 1999 ; 60 : 839-844
- [9] Danto B. Courrier électronique : vers une révolution de l'écriture. *Le Monde* 21 avril 2000 ; 26
- [10] Dejoie JF. Internet addiction: a different kind of addiction ? *Rev Med Liege* 2001 ; 56 : 523-530
- [11] Edwards G. Problems and dependence: the history of two dimensions. In : Lader MM, Edwards G, Drummond DC eds. The nature of alcohol and drug related problems. Oxford : Oxford Medical Publications, 1992 : 1-13
- [12] Goldberg I. www. rider. edu-users. psyciber-supportgp. acheterml,
- [13] Goodman A. Sexual addiction. An integrated approach. Madison : International Universities Press, 1998
- [14] Greenfield DN. Virtual addiction. Oakland : New Harbinger Publication, 1999
- [15] Guyoni S. Internet nouvelle machine à sous. *Le Monde* Lundi 25 juin 2001 ; 2
- [16] Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am Psychol* 1998 ; 53 : 1017-1031
- [17] Mitchell P. Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet* 2000 ; 355 : 632
- [18] O'Reilly M. Internet addiction: a new disorder enters the medical lexicon. *Can Med Assoc J* 1996 ; 154 : 1882-1883
- [19] Pratarelli ME, Browne BL, Johnson K. The bits and bytes of computer/internet addiction: a factor analytic approach. *Behav Res Meth Instr Comput* 1999 ; 31 : 305-314
- [20] Shaffer HJ, Hall MN, Vander Bilt J. "Computer addiction": a critical consideration. *Am J Orthopsychiatry* 2000 ; 70 : 162-168
- [21] Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE Jr, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 2000 ; 57 : 267-272
- [22] Stein DJ. Internet addiction. Internet psychotherapy. *Am J Psychiatry* 1996 ; 153 : 861-869
- [23] Stein DJ, Black DW, Shapira NA, Spitzer RL. Hypersexual disorder and preoccupation with internet pornography. *Am J Psychiatry* 2001 ; 158 : 1590-1594
- [24] Young KS. www. netaddiction. Com. *Cyberpsychol Behav* 1998 ; 1 : 237-242
- [25] Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 1998 ; 1 : 25-28