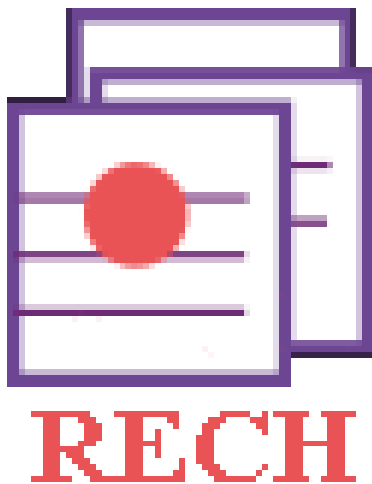


<https://adjectif.net.shs.parisdescartes.fr/spip.php?article136>



Regards sur la cyberdépendance

- Etat des recherches - Didactiques, pédagogies et TICE -



Date de mise en ligne : jeudi 24 mai 2012

Copyright © Adjectif - Tous droits réservés

Annick Ouattara

Problèmes de définition

Pour Hayez (2006), les signes de la cyberdépendance s'enracinent dans une recherche continuelle de plaisir, une passion incontrôlée pour certaines applications, la perte de la liberté et une vie totalement désincarnée [1]. Pour Valleur (2009), la question de l'addiction au virtuel peut être abordée sous deux axes : s'il estime « qu'il n'y a pas de vraie définition objective possible de l'addiction. » [2], par contre, au plan subjectif, il considère que l'addiction consiste en l'incapacité pour la personne d'arrêter même quand sa raison et sa volonté le lui commandent, d'où une souffrance qui légitime l'intervention [3]. Internet peut devenir un opium duquel il est quasiment impossible de se détacher sans désintoxication. Dans le même élan, Griffiths (2012) propose six pistes de diagnostic. Ce sont le repli sur soi, la modification de l'humeur, l'augmentation irrésistible du temps de jeu, le manque, la génération de conflits et le phénomène de rechute [4].

Cette contribution, fondée sur une étude récente de la littérature, vise à présenter un état sommaire de la question.

Les hommes, une population sensible

Pour de nombreux chercheurs, l'addiction au virtuel est une situation rare qui touche beaucoup plus « *les grands jeunes* », particulièrement les garçons de 17 à 20 ans [5]. Le profil rapporté par Kochman, n'est pas loin de ces chiffres. Pour lui, le cyberdépendant est à 71,6 % un jeune garçon de 16 ans [6]. Toutes les études convergent en ce qui concerne le genre. - En Finlande, par exemple, la cyberdépendance touche 1,7 % de garçons contre 1,4 % de filles ; et en Norvège, elle concerne 2,42 % de garçons contre 1,51 % de filles [7]. Le virtuel est un excellent moyen pour l'adolescent de manifester son indépendance et sa toute-puissance vis-à-vis de l'adulte. Il lui permet de contourner les lois en maître absolu, de fixer lui-même les règles, prendre des risques, se mettre en difficulté et mesurer sa combativité. Ce peut être pour lui une manière moderne de se mesurer à lui-même et de vivre ainsi les étapes d'initiation si importantes pour passer de l'enfance à la stature adulte que les sociétés traditionnelles ont si bien formalisées et plébiscitées.

A cet effet, Tisseron dira que « *si les usages passionnés du jeu vidéo se développent le plus souvent à l'adolescence, c'est que cette période est plus propice aux comportements excessifs. Les circuits cérébraux permettant le contrôle de nos impulsions â€” soit la résistance à une envie a priori irrépressible â€” ne s'établissent que vers la fin de cet âge. Un garçon de 14 ans qui passe plusieurs heures par jour sur les jeux vidéo n'est donc pas forcément un 'addict' mais 'tout simplement un adolescent normal', passionné par ce qu'il fait et encore peu capable de réguler ses envies* » [8].

Cependant, selon Griffiths, il est temps de rompre avec le mythe qui indexe systématiquement les adolescents. De ses recherches, il résulte que 85 % des joueurs de MMORPG [9] étaient des hommes et 60 % avaient plus de vingt ans. A cet effet, Siméon Maggy et Labaki Camille ont coécrit un article au titre bien révélateur « *Quand l'amant c'est l'ordi...* »

Les jeux en ligne : différents cas

Il est bien établi depuis longtemps que différents types de jeu existent. Certains sont considérés comme sans danger : Les jeux de simulation, par exemple, sont le plus souvent ordonnés à des fins utilitaires prenant leurs sources dans les réalités vécues dans la vraie vie. Ils appartiennent à la famille des jeux sérieux définis par l'Office Québécois de la Langue Française (OQLF), comme étant des « applications informatiques qui combinent une intention sérieuse de type pédagogique, informatif, communicationnel, idéologique ou autre, avec un environnement d'apprentissage prenant la forme d'un jeu vidéo, afin de transmettre un savoir pratique ou de sensibiliser à un enjeu social » [10]. Ce sont donc « des jeux vidéo utilitaires, c'est-à-dire productifs, dont la conception vise à opérer une transformation chez leurs destinataires allant dans le sens d'une amélioration des compétences (entraînement), de l'adaptation au milieu (traitement des phobies), de la compréhension d'un phénomène (éducation) ou d'une plus grande adhésion au message véhiculé (promotion, publicité, jeux vidéo idéologiques, dits aussi political games » [11] dira le docteur Etienne Armand Amato. Ils entraînent donc un très faible risque d'addiction.

En revanche, les jeux de rôle présentent le plus de risques car le joueur, en s'identifiant à un autre personnage, dans un autre monde peut être totalement déconnecté de la réalité. De ce point de vue, Valleur en s'appuyant sur sa pratique montre que s'il y a des abus et des dangers de dépendance dans les First Person Shooter (FPS), jeux dans lesquels les protagonistes s'investissent profondément pour gagner une compétition, c'est surtout dans les MMORPG [12] qu'il y a de très grands risques d'addiction [13].

Les MMORPG sont des jeux de rôles. Dans un monde virtuel tel 'second life', 'habbo', les joueurs représentés par un avatar qu'ils ont le pouvoir de faire évoluer à leur guise leur permet de vivre la vie qu'ils rêvent d'avoir. Valleur signale que l'une des raisons qui maintient dans l'addiction vient du fait que « *le jeu n'a pas de fin, les concepteurs élargissant régulièrement le monde du jeu en y ajoutant de nouveaux territoires, de nouvelles formes de vie, de nouveaux défis. Même en dehors du jeu, le sujet sera préoccupé (C'est ce que l'on peut appeler "l'effet tamagoshi") par ce qui se passe dans le monde parallèle, puisque - même si son 'avatar' n'y est plus - les ennemis et les amis peuvent combattre, les situations évoluent...* » [14] Aussi, même quand le cybernaute sort du monde virtuel, il continue d'entretenir une relation au jeu travers le clavardage, les forums, les guildes. Ce que Valleur appelle « *une fausse sortie de l'univers virtuel.* » [15]. Ainsi, dira Disarbois, le jeu, si « *nécessaire au psychisme humain* » et si « *utile socialement se transforme en objet d'addiction et devient source de dépendance et de compulsion.* » [16]

Quelques profils généralement liés à l'idée de cyberdépendance

Le geek est, selon Le petit Larousse 2010, une « personne passionnée par les technologies de l'information et de la communication, en particulier par Internet. » Le dictionnaire en ligne le décrit comme « une personne fanatique des ordinateurs, souvent célibataire car seul son PC lui importe. Il est un assidu des LAN (Local Area Network : Réseau Local) où l'on joue durant des heures et des heures sans dormir. » [17]. Friand des gadgets technologiques, de science-fiction, des jeux vidéo et des jeux de rôle, de cinéma, le geek a une passion obsessionnelle du numérique, du virtuel au point d'en faire son unique sujet de prédilection. Ce qui fait de lui, un être asocial et incompréhensible. Cependant, contrairement au nerd, il participe à une communauté - la communauté des geeks tant sur Internet que dans la vraie vie - à l'intérieur de laquelle il s'investit dans une vie sociale.

De plus en plus, le terme geek prend une valeur positive car il désigne aussi les hackers, les génies informatiques. S'il est cité comme profil à risque, c'est parce que, dans certains cas, sa passion - comme toute passion mal gérée - peut très vite recouvrir un caractère dévastateur.

Le nerd, souvent confondu avec le geek, est selon le dictionnaire de l'internaute « *une personne qui n'a plus de vie sociale à cause de sa passion exagérée de l'informatique et des sciences.* » [18]

Le hardgamer est caractérisé par a passion du jeu vidéo, de tous les jeux sans distinction. Ses recherches, ses

conversations, son projet professionnel, ses relations tournent essentiellement autour du jeu auquel il consacre énormément de temps ; et pour lequel il est capable de contourner tous les obstacles et est prêt à toutes sortes de privations. Hayez le définit comme quelqu'un qui « *perd le contrôle de l'activité jeu.* » [19]

Le nolife est un hard-gamer plus radical. Totalement dépendant des jeux-vidéos, il est déconnecté de la vraie vie au point de ne plus communiquer et de refouler même ses besoins les plus légitimes. Il éprouve un profond dédain pour les débutants. Il est acerbe, acariâtre à l'excès. Dans sa pratique, Kochman a été confronté à des 'nolife' et explique qu'ils ont « *une désorganisation du rythme nycthémeral* » car ils passent pratiquement toute la nuit devant leur écran, s'endorment du matin à l'après-midi, prennent leurs repas à des horaires inhabituels. [20]

C'est à ce phénomène de 'nolife' que peut être associé celui des **hikikomori**. Il se traduit lui aussi par le retrait social du jeune japonais qui, face à l'échec ou se sentant trop faible pour répondre aux défis et/ou correspondre aux attentes d'une société si exigeante, se cloître dans sa chambre. Il s'y réfugie pour fuir la réalité du monde qui est le sien et choisit d'avoir pour seul compagnon Internet. Ce phénomène purement japonais a été élargi au monde entier : aujourd'hui, le hikikomori est tout jeune, quelle que soit sa nationalité, qui vit emmuré dans une claustration physique, psychique et sociale. Guedj-Bourdiau le définit comme étant « *un enfermement au domicile familial d'abord, puis presque exclusivement dans la chambre, avec retrait des relations sociales et retrait plus ou moins net des relations familiales, les rythmes du sommeil et de l'alimentation ne suivant plus le rythme domestique. Aujourd'hui, il s'y ajoute presque toujours l'usage immodéré de l'ordinateur et d'Internet.* » [21]

Comment intervient la cyberdépendance ?

Pour expliquer le processus de mise en place de la cyberdépendance, Hayez s'est servi du triangle d'Olivestein, selon lequel le produit, l'environnement et le sujet sont les éléments explicatifs de l'addiction aux drogues. En ce qui concerne le produit, Internet, loin d'être une 'drogue' répréhensible, est d'un attrait utilitaire et un produit socialement valorisé. Il occupe une grande place dans les entreprises et organisations. La maîtrise des TIC est autant une référence que la maîtrise de la lecture et de l'écriture l'était au siècle dernier. Il est donc compréhensible que ceux qui ne veulent pas rester en marge l'adoptent de plain-pied. L'Éducation Nationale elle aussi préconise l'adoption du numérique à l'école. De plus en plus d'élèves de l'école primaire, du collège et du lycée bénéficient d'enseignements via la technologie 3D. À côté de l'aspect ludique et relationnel qui n'est plus à prouver, - la démocratisation d'Internet sur des terminaux mobiles renforce les usages de jeux en ligne, de chats et de réseaux sociaux - les TIC restent des outils d'acquisition de connaissances et de compétence.

Ainsi les nombreuses possibilités d'usage rendent-elles floues les frontières entre l'Internet du jeu, de la sociabilité et l'Internet du travail. D'un côté, 'on joue', d'un autre 'on communique' et d'un autre encore 'on travaille' d'où une longue présence devant l'écran renforcée par des facteurs environnementaux favorables.

C'est ce que Hayez pointe du doigt lorsqu'il tente de montrer que l'environnement externe et interne est en grande partie responsable de la surconsommation d'Internet. En ce qui concerne les facteurs externes, il explique que le fait d'être constamment envahi par des stimuli publicitaires oriente la passion d'Internet au-delà du simple outil de travail et d'échanges. Cela est grandement renforcé par l'autarcie qu'impose souvent le milieu de vie. Celle-ci se traduit par l'impossibilité d'avoir une sociabilité de qualité dans son lieu de résidence. De plus, l'usage scolaire de l'ordinateur au détriment de l'écrit et l'influence des pairs font des préadolescents et des adolescents les cibles à risque par excellence.

Au plan interne, Hayez, parlant de la consommation excessive chez les jeunes - ce qui peut certainement s'appliquer à tous - indexe les défaillances du modèle familial. Elles sont selon lui de plusieurs ordres. Lorsque la famille

fonctionne sur ce qu'il appelle le « modèle de remplissage », les membres n'ont aucune réelle occasion de communiquer ou de faire des choses ensemble, chacun jouit seul de ses activités. L'écran devient donc le compagnon, l'ami qui remplit le vide psycho-affectif qui se creuse. Les crises et difficultés familiales sont, elles aussi des facteurs favorisant la fuite et l'enfermement en compagnie d'Internet puisqu'il procure au sur-consommateur la paix et consolation auxquelles il aspire. En ce qui concerne les jeunes, le laxisme des parents est lui-aussi un élément déterminant.

Ceux-ci sont si heureux de savoir leur enfant toujours présent à la maison, qu'ils préfèrent ne pas le déranger même si c'est au prix d'une surconsommation informatique. Ce laxisme est souvent aggravé par leur démission et/ou leur ignorance en ce qui concerne les dangers de la cyberdépendance [22]. C'est d'ailleurs ce que Kochman confirme lorsqu'il dit que « certains parents ne posent pas de cadre éducatif suffisamment étayant et ne s'intéressent pas aux activités informatiques de leurs enfants. Le contrôle parental à peine présent ne canalise pas les jeunes pour lutter contre la pulsion-fascination de l'écran » [23]. Elles révèlent aussi que « la fuite vers les mondes virtuels évite pour les deux parties - l'adolescent et sa famille - la confrontation conflictuelle propre à l'adolescence » [24]. Incontestablement, au vu de ces réalités environnementales qui ne sont certainement pas exhaustives, le virtuel exerce bien souvent la fonction d'élixir de bonheur. Il développe chez le sujet le sentiment d'exister et la possibilité de vivre les rêves et les expériences que la vraie vie lui interdit.

Une consommation excessive n'est pas synonyme de dépendance

Pour de nombreux auteurs, la cyber-surconsommation n'induit pas systématiquement la cyberdépendance. Griffiths rapporte que cinquante-neuf études menées depuis 1983 révèlent que seule une minorité des joueurs ont les symptômes de la dépendance. Pour lui, les joueurs excessifs ne sont pas forcément cyberdépendants (Griffiths, 2012). Hayez totalement inscrit dans cette logique distingue quatre profils de consommateurs d'Internet. Le premier concerne ceux dont la consommation est normale même si l'entourage pense le contraire. Le deuxième est relatif à « la gourmandise d'Internet » qui peut être révélatrice d'un malaise. L'internaute passe effectivement énormément de temps à jouer mais il reste totalement maître de la situation. C'est dans la troisième catégorie qu'il est réellement question de cyberdépendance car il y a une perte profonde de la liberté intérieure. Le dernier profil est relatif à la passion ordonnée à la créativité, laquelle n'engendre en aucun cas l'addiction (Hayez, 2006). Une autre distinction importe à faire, c'est qu'il y a « dans les pratiques addictives, ce qui relève d'une spécificité d'Internet, et les dépendances « traditionnelles », dont Internet n'est qu'un nouveau support. » [25] Il faut donc bien différencier, insiste Griffiths, « les addictions exercées sur Internet et l'addiction à Internet » [26]

Idées sur la prévention et la guérison

Pour prévenir la dépendance, il n'y a pas de meilleurs moyens que la sensibilisation aux dangers d'Internet et au sens de la responsabilité, un cadre familial agréable, une qualité relationnelle et la communication. Il importe que l'entourage soit à l'écoute des besoins de leur enfants ou conjoints. En ce qui concerne les parents, il convient qu'ils aient une culture Internet afin de mieux protéger leurs progénitures.

Face à la dépendance, il est important de réaliser que la libération n'est pas systématique. Il est capital que dans un premier temps, le cyberdépendant prenne conscience de son mal et éprouve le désir d'en guérir. Autrement, ce serait peine perdue. En effet, la réadaptation sociale et la réconciliation avec soi-même sont le fruit d'un choix personnel et d'une lutte courageuse. Ensuite, comme face à toute souffrance physique ou psychique, il convient de consulter un spécialiste en vue de suivre un programme de libération. La victime, ses proches et accompagnateurs

devront s'armer de patience et choisir de savourer chaque petite victoire.

Plutôt que d'imposer l'abstinence dira Hayez, il faut commencer par proposer de petits exercices réalisables en vue de retrouver une liberté intérieure, laquelle a un rôle régulateur. En Corée du sud, par exemple, le gouvernement alerté par les drames qu'ont occasionné la cyberdépendance a érigé Jump Up Internet Rescue School, une école de désintoxication, un vrai centre de redressement qui s'appuie sur des méthodes médico-psychologiques pour venir à bout de l'addiction des jeunes et adultes accros à Internet. A la fin de leur séjour, un certificat d'aptitude à vivre dans le monde réel leur est décerné [27]. Aux États-Unis, aussi, il y a des groupes de paroles qui aident énormément les accros avec ou sans substance. En France aussi, des actions de lutte sont menées. En s'inspirant de l'expérience québécoise, l'école Saint Martin du Mans a lancé avec l'adhésion des parents - qui se prêtent bien au jeu - l'opération « défi sans écran. » Celle-ci consiste à faire vivre aux élèves un détachement vis-à-vis de tout écran, quel qu'il soit durant quatre ou dix jours. Cette opération, parrainée par Serge Tisseron, tend à être généralisée et à devenir un projet national [28].

BIBLIOGRAPHIE

- DISARBOIS Bertrand, « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », *Psychotropes*, 2009/1 Vol. 15, p. 41-58.
- CANONNE Justine « Les jeux vidéo, passion ou addiction ? », *Sciences humaines* 9/2011 (N° 229), p. 17-17.
- HAYEZ Jean-Yves, « Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, n°54, 2006, pp. 189-199.
- GRIFFITHS Mark D., « Addiction sans drogue, quand le cerveau a le goût du jeu », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 51-55.
- KOCHMAN Frédéric, La cyberaddiction chez les adolescents : Pathologie des temps modernes », *les cahiers de pédo-psychiatrie*, InterPsy n°10, décembre 2008, pp. 24-27.
- Le CAP, « Prévenir et soigner la 'cyber-addiction' : le CAP innove en proposant un programme de prévention et de soins », Dossier de presse - octobre 2007, pp.1-7.
- PERRENOUD Philippe, « Cyberdémocratisation. Les inégalités réelles devant le monde virtuel d'Internet », *La Revue des Échanges(AFIDES)*, Vol. 15, n° 2, juin 1998, pp. 6-10.
- SIMEON Maggy et LABAKI Camille, « Quand l'amant c'est l'ordi... », *Thérapie Familiale*, 2008/1 Vol. 29, p. 61-85.
- STORA Michael, « L'addiction aux jeux vidéo ou comment tenir le monde dans son poing fermé ? », *Les Cahiers de Prospective Jeunesse*, n° 47, juin 2008, pp. 6-13.
- TISSERON Serge, « Introduction », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 9-15.
- VALLEUR Marc, « La dépendance aux jeux vidéo : fantasmes et réalités », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 57-61.
- VALLEUR Marc, « La cyberaddiction existe-t-elle ? », *Psychotropes*, 2009/1 Vol. 15, pp. 9-19.
- VALLEUR Marc : « Jeu pathologique et conduites ordaliques », *Psychotropes*, 2005/2, Vol.1. pp. 9-30.

- Journal *DIRECT MATIN*, n°1080, 27 avril 2012.
- Journal *NEW-YORK TIMES*, 18 novembre, 2007

WEBOGRAPHIE

- <http://www.enseignement-catholique.fr/ec/pedagogie/18412-operation-nationale-gdefi-sans-ecransq>, consulté le 05 mai 2012.
- http://www.lexpress.fr/actualite/societe/souffrez-vous-de-nomophobie_1102605.html, publié le 09 avril 2012, consulté le 05 mai 2012.
- <http://www.dico-des-mots.com/definitions/geek.html>, consulté le 05 mai 2012.
- <http://www.jeanyveshayez.net>, consulté le 04 mai 2012.
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448711002897>, consulté le 03 mai 2012.
- <http://www.hopital-marmottan.fr>, consulté le 03 mai 2012.
- <http://cyberdependance.ca>, consulté le 03 mai 2012.

[1] Cf. Jean-Yves Hayez, « Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, n°54, 2006, p. 193.

[2] Marc Valleur, « La dépendance aux jeux vidéo : fantasmes et réalités », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 58.

[3] Cf. Serge Tisseron, « Introduction », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 11.

[4] Mark D Griffiths, « Addiction sans drogue, quand le cerveau a le goût du jeu », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p 52.

[5] Centre médical Marmottan : Rapport d'Activité sur www.hopital-marmottan.fr (2007), consulté le 03 mai 2012.

[6] Frédéric Kochman, « La cyberaddiction chez les adolescents : Pathologie des temps modernes », *les cahiers de pédo-psychiatrie, InterPsy* n° 10, décembre 2008, page 25.

[7] Marc Valleur, « la cyberdépendance existe-elle ? », *Psychotropes*, 2009/1 Vol. 15, p 14.

[8] Cf. Serge Tisseron, « Introduction », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, p. 11.

[9] Jeux massivement parallèles

[10] http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp, consulté le 27 février 2012.

[11] http://www.omnsh.org/article.php3?id_article=134, consulté le 27 février 2012.

[12] Massively multiplayer online role-playing game

[13] [Op. Cit Marc Valleur, « la cyberdépendance existe-elle ? », p 14.

[14] Ibidem, p 15.

[15] Ibidem.

[16] Bertrand Disarbois, « L'addiction au virtuel : une présence sans absence », *Psychotropes*, 2009/1 Vol. 15, p. 28.

[17] <http://www.dico-des-mots.com/definitions/geek.html>, consulté le 05 mai 2012.

[18] <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/geek-nerd/>, consulté le 05 mai 2012.

[19] Jean-Yves Hayez, « Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, n°54, 2006, p. 196.

[20] Frédéric Kochman, « La cyberaddiction chez les adolescents : Pathologie des temps modernes », *les cahiers de pédopsychiatrie, InterPsy* n° 10, décembre 2008, page 25.

[21] Cf. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448711002897>, consulté le 03 mai 2012.

[22] Cf. Jean-Yves Hayez, « Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, n°54, 2006, p. 190-191.

[23] Frédéric Kochman, « La cyberaddiction chez les adolescents : Pathologie des temps modernes », *les cahiers de pédopsychiatrie, InterPsy* n° 10, décembre 2008, page 24.

[24] Ibidem.

[25] Marc Valleur, « la cyberdépendance existe-elle ? », *Psychotropes*, 2009/1 Vol. 15, p 14.

[26] Mark D Griffiths, « Addiction sans drogue, quand le cerveau a le goût du jeu », *Adolescence*, 2012/1 n° 79, pp. 53 et 54.

[27] New-York Times, 18 novembre, 2007.

[28] <http://www.enseignement-catholique.fr/ec/pedagogie/18412-operation-nationale-qdefi-sans-ecransq>, consulté le 05 mai 2012.