

# Addiction à l'internet entre prévention et prise en charge

**KHELOUFI Siham**

**Doctorante en Psychologie, Université de Bejaia**

**OURARI Kaci**

**Doctorant en Psychologie, Université de Bejaia**

## Résumé

Nous vivons aujourd'hui dans un monde numérisé et connecté ; qu'il s'agisse d'étudier, de travailler, de se divertir ou encore d'être citoyen, grâce à internet, le monde est devenu aujourd'hui un village planétaire. Cependant, la dépendance à l'internet fait partie de ce qu'on appelle communément, les addictions sans drogue. Beaucoup d'organisations internationales et de groupes d'experts en tout genre se sont essayés de nous expliquer la notion de la dépendance liée à l'internet (virtualité, cyberaddiction, jeux en réseau, achats compulsifs, pornographie, visionnage de film, ASMR<sup>1</sup>...). Chez certains auteurs, la dépendance à l'internet est un processus dans lequel, à travers l'outil informatique, le monde virtuel substituerait le monde réel. En 2002, une étude réalisée en Europe donnait le chiffre de 119 millions d'internautes, dont 50 % de moins de 35 ans. Aux USA, 6 % des utilisateurs d'internet seraient des drogués du Web, selon l'association américaine de psychologie (APA). De son côté, le CISA<sup>2</sup> Constantine, en dehors du travail, plus de 38h de connexion par semaine est synonyme d'addiction. Il est important de souligner que l'addiction à l'internet est d'origine multifactorielle et qu'il est on ne peut plus nécessaire de prendre en compte la fragilité individuelle, les comorbidités psychiatriques et le milieu social. Dans ce présent article, nous présenterons le mode de prévention contre l'addiction à internet, sa prise en charge ainsi que la problématique sous-jacente qui en découle.

**Mots clés :** Addiction, Internet, prévention, TCC, PIP.

## Abstract

Today we live in a world that has gone digital whether it's to study, work, play or be a citizen, Through the Internet the world has become a global village. However, Internet addiction is part of what is commonly known as drug-free addiction. Many international organizations and groups of experts of all varieties have tried to explain to us the notion of internet addiction (virtuality, cyberaddiction, network games, compulsive shopping, pornography, film viewing, ASMR ...). In some authors, the dependence to the Internet is a

---

<sup>1</sup> *Autonomus sensorymeridianresponse*, désigne une sensation agréable pouvant être provoquée par un stimulus sensoriel

<sup>2</sup> Centres intermédiaires de soins en addictologie

process in which, through the informatic tool, the virtual world would substitute the real world. In 2002, a study carried out in Europe gave the figure of 119 million Internet users, 50% of whom were under 35 years old. In the USA, 6% of Internet users would be Web addicts, according to the American Psychological Association. On its side, the CISA Constantine, outside of work, more than 38 hours of connection per week is synonymous with addiction. It is important to note that Internet addiction is multifactorial in origin and that it is no longer necessary to take into account individual fragility, psychiatric comorbidities and social environment. In this article, we will present the method of prevention against internet addiction, its care as well as the underlying problem those results from it.

**Keywords:** Addiction, internet, prevention, cognitive-behavioural therapy (CBT), psychoanalytically oriented psychotherapy.

## **Introduction**

Nous vivons aujourd'hui dans un monde numérisé et connecté. Grâce à l'internet, le monde est devenu aujourd'hui un village planétaire. Cependant, la dépendance à l'internet fait partie de ce qu'on appelle communément, les addictions sans drogue. Le passage de l'usage au trouble n'est pas systématique mais il n'est souvent pas perçu par l'utilisateur, qui pense maîtriser sa consommation. Dans ce présent article, nous présenterons le mode de prévention contre l'addiction à internet, sa prise en charge ainsi que la problématique sous-jacente qui en découle.

### **1. Mode de prévention à l'encontre des addictions à internet**

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la notion de prévention comme un ensemble des actions ou des programmes qui visent à « éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation de maladies ou d'incapacités ». Des études sur le sujet ont été réalisées, entre autre nous allons citer :

Un travail de recherche au sein de l'université de Lille 3- Charles de Gaulle, Taquet Pierre a abordé le sujet en question sous le titre « Conseils en termes de prévention pour l'entourage des joueurs » par ce qui suit : Dans leur article sur l'addiction aux TIC paru en 2007, Rosell et ses collaborateurs, proposent des mesures préventives pour diminuer le risque de comportements excessifs vis-à-vis de l'utilisation du jeu vidéo :

- Le lieu peut être contrôlé. La console, ou l'ordinateur, peut être mise dans une pièce commune pour faciliter les interactions avec l'entourage familial....

- Le partage peut être important. ... permet d'échanger dans un moment motivant pour lui, de partager ses émotions, d'apprendre à mieux connaître la personne et d'échanger les opinions par le biais du jeu.

- Il est possible de contrôler le temps du jeu.

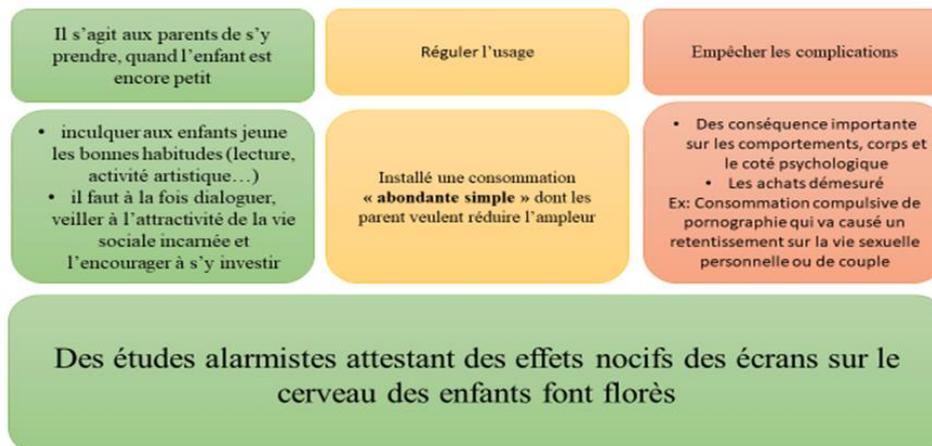
- La participation au choix du jeu.

- Il peut être proposé au joueur de s'autoréguler avec une étape nécessaire de prise de conscience du temps passé à jouer.

Pour Phan, l'éducation plutôt que l'interdiction semble être l'attitude la plus efficace des parents face à la pratique de jeu vidéo de leurs enfants. ... Griffiths, entre 2003 et 2009 propose des recommandations aux enseignants et aux parents concernant la prévention de l'addiction aux jeux vidéo qui peuvent être utiles pour une prise en charge.

Le jeu peut être avant tout éducatif au lieu d'être une problématique et reste une activité récréative comme une autre.

En clair, voici une illustration ci-dessous accompagné d'un schéma récapitulatif de prévention de l'addiction à internet inspiré par l'OMS.



Des médecins reconnaissaient l'existence de l'addiction à Internet comme une entité pathologique. Ils souhaitaient être formés à la prise en charge de cette pathologie, notamment à une aide pluridisciplinaire adapté à cette pathologie.

## 2. Prise en charge de la problématique :

Après avoir posé de manière une évaluation globale et pluridisciplinaire, une prise en charge spécifique est proposé, selon le type d'addiction, la fréquence et les conséquences quelles occasionnent. Sachant que le succès de la prise en charge dépend alors de la motivation de la personne souhaitant être sevré.

Nous allons polariser notre attention sur deux principales psychothérapies, la première c'est les thérapies d'inspiration psychanalytique PIP, en suite les psychothérapies comportementales et cognitives TCC.



### Dans le cas de dépendance à internet

2-

La psychanalyse a produit des théories psychopathologiques de chacune des addictions mais aussi des théories générales du processus de l'Addiction qui varient selon les écoles de référence. La question posée à la psychanalyse est celle de la constitution d'une « pseudo-pulsion » qui représente un moyen illusoire d'échapper à la dépendance suscitée par l'investissement libidinal et par le désir de l'Autre. Cette question se double de celle du statut donné à l'acte d'Addiction, dans la mesure où les conceptions classiques (acte manqué, agir, action...) sont difficilement utilisables pour rendre compte de ce qui se produit dans l'Addiction, qui apparaît plus proche de l'acte pervers que de la mise en acte, effet des

formations de l'inconscient. La pratique analytique ne peut réduire le sujet à son addiction et se consacre donc à soutenir le sujet dans sa désaliénation de l'identité d'emprunt représenté par l'addiction et dans son interrogation de ce que recouvre ce comportement (Pardinielli et Bonnet, 2008).

Freud nous affirme qu' : « Il y a quelque chose de démoniaque dans la pulsion, c'est sa tendance à la décharge absolue, or la décharge absolue c'est la mort ». Cette élaboration freudienne, qui conjoint Eros et Thanatos, a été peu acceptée par ses successeurs. Pourtant, s'il est un domaine où elle s'avère juste, c'est bien dans l'addiction. La recherche inconsciente de la mort, évidente dans les toxicomanies avec substances, est également à l'œuvre dans les addictions sans substance. En sont témoins les implications du corps dans l'anorexie mentale, la boulimie, la sexualité compulsive, le jeu pathologique et les conséquences mortelles qui en découlent parfois (Laxinaire, 2010).

Dans un travail de recherche sur l'apport de l'approche psychanalytique à la compréhension des addictions réalisé à l'université du Québec, Montréal :

« La compréhension psychanalytique nous apprend que pour qu'une conduite de dépendance débouche sur une addiction, il est indispensable qu'il existe chez le sujet une disposition préalable, dont on suppose qu'elle correspond à une conflictualité inconsciente. Le recours à un objet drogue serait une tentative pour échapper à un affect de souffrance en général intense et plus ou moins permanent. On postule que la douleur psychique en cause serait reliée à des carences relationnelles très graves dans les relations primaires mère /nourrisson » (Andrad, 2009).

Dans une autre étude de recherche réalisée à l'Université de Limoges en France intitulée « Recherche d'une addiction aux réseaux sociaux et étude du profil d'utilisateur concerné »

Concernant les modèles psychanalytiques : « les différents auteurs mettent en avant les relations précoces du patient avec son environnement : si ces échanges ont été marqués par une insécurité notamment, c'est à ce moment que la relation du sujet avec internet devient pathologique. ...appelée dyade numérique (en référence à la dyade établie par le nouveau-né avec sa mère), peut être considérée comme une tentative de suppléer à cette relation primaire défectueuse. C'est donc la nature des interactions développées avec le virtuel qui

signe le pathologique et non simplement la quantité de temps passé sur internet comme certains peuvent le mettre en avant (Tisseron, 2009).

Cette relation pathologique qu'est la dyade numérique est souvent considérée comme un moyen d'apaiser ou d'échapper à des affects douloureux, ceux-ci survenant par exemple à la suite à d'événements de vie (deuil, rupture sentimentale, divorce des parents,...).

A la limite, de nombreuses questions peuvent être posées à cet égard. Parmi la question suivante. Est-ce que la psychanalyse est-elle efficace pour la prise en charge de la problématique d'addiction sans substance ?

## **2-2 Selon la psychothérapie cognitive et comportementale (TCC) :**

Les TCC sont les méthodes les plus utilisées pour traiter les addictions à internet, une intervention de type TCC auprès de 144 personnes indépendantes à internet s'est montré efficace. Cette intervention montre qu'après six mois, la majorité des patients ayant suivi cette thérapie ont diminué leur temps passé sur internet (Battaglia et Gierski, 2014). Les TCC sont proposées en individuel ou en groupe.

Le programme de TCC consiste notamment à motiver l'individu centré sur lui-même pour qu'il arrive à changer de comportement et à lui fixer des objectifs faciles à atteindre au début. Il ne s'agit pas d'interdire l'accès à Internet, mais de combattre son usage abusif dans le but d'augmenter sa motivation intrinsèque vers le changement en l'aidant à explorer et résoudre son ambivalence.

Les TCC reposent sur des techniques usuelles, on retient essentiellement ces points suivants :

Les méthodes aversives ; la désensibilisation en imagination ; l'exposition in vivo avec prévention de la réponse ; la prévention de la rechute ; la restructuration cognitive ; l'entraînement à la résolution de problèmes ; l'entraînement à l'affirmation de soi (Venisse et Grall-Bronnec, 2012).

## **3. Les problématiques liées à l'addiction à internet**

En premier lieu plusieurs problématiques sont derrière ce phénomène la nature des liens entre ces différentes problématiques reste à déterminer, la pratique du jeu vidéo comme un exemple pouvant s'interpréter à la fois comme cause et conséquence par rapport à la personnalité du joueur et de ses difficultés.

Si la consommation de jeux vidéo semble pouvoir être associée à des difficultés d'ordre pathologique, elle doit être intégrée dans la problématique plus générale d'une vulnérabilité individuelle, soumise aux bouleversements inhérents à l'adolescence (Vénisse, et Grall-Bronnec, 2012).

D'autre forme de souffrance physique ou psychique tel que

- *La Dépression*, une étude menée par Schmit et al. (2011), confirme que la population dépendante aux jeux en ligne présentait plus de symptômes dépressifs.
- La souffrance psychique (stress, frustration, Anxiété, agressivité...)
- Troubles de sommeil
- Risque d'idée suicidaire chez les personnes vulnérables tel que les adolescents, 73% des ados déclarent ne pas pouvoir vivre sans smartphone et la quasi-totalité d'entre eux à accès à une connexion Internet
- Le syndrome de la vision artificielle une fatigue des yeux causée par l'usage des écrans
- Problème de dos une étude a montré que pencher sa tête de 60 degrés vers l'avant pour regarder son téléphone équivalait à une pression de près de 30 kilos sur les muscles du cou.
- Problèmes de fécondité masculine à travers les ondes électromagnétiques.

Certaines addictions en ligne sont très propices à la survenue de difficultés financières, en particulier l'addiction aux jeux d'argent et de hasard en ligne. Que ce soit pour rechercher des sensations chez des joueurs impulsifs, ou pour fuir les difficultés de la vie quotidienne, les jeux d'argent en ligne sont accessibles tout le temps et de partout depuis le réseau. En outre, les sollicitations sont multiples par l'intermédiaire des publicités apparaissant automatiquement sur les écrans des joueurs, rendant la perte de contrôle totale. La dématérialisation de l'argent par la monnaie virtuelle finit par faire perdre le sens de la valeur financière. Les achats compulsifs sont susceptibles également d'aboutir à de graves conséquences financières, dont des surendettements, des interdictions bancaires etc. Les difficultés professionnelles, comme vues précédemment, engendrent aussi des problèmes financiers, avec l'absentéisme, le chômage, et un retour à l'emploi retardé.

L'addiction à Internet s'accompagne la plupart du temps de problèmes relationnels et de survenue d'un isolement social progressif, quel que soit l'addiction en ligne prédominante.

L'addict à internet finit par surinvestir la réalité virtuelle au détriment de ses relations de la vie courante qui s'étiolent, renforçant ainsi ce surinvestissement dans le virtuel. La vie familiale, sociale et professionnelle en souffre. Ceci est particulièrement vrai concernant l'addiction au cybersexe, source de conflits conjugaux. Parmi les conséquences psychosociales de l'addiction à Internet, les idées suicidaires et les tentatives de suicide en sont les plus dramatiques. Signe d'une véritable souffrance sans échappatoire entrevu, elles peuvent être l'aboutissement des troubles psychopathologiques et dépressifs accompagnant l'addiction ou le corollaire des difficultés scolaires, professionnelles ou relationnelles (Clause, 2018).

## **Conclusion**

Pour conclure, dans la problématique de l'usage pathologique ou de la dépendance à Internet, les programmes de TCC, PIP présentés semblent prometteurs mais il est important d'insister sur une bonne évaluation de la problématique sous-jacente (dépression, autre souffrances psychiques et physiques), et cela dès le début de la prise en charge. Mieux vaut prévenir que guérir dans toutes les étapes de préventions.

## Bibliographie

- Battaglia, N., Gierski, F. (2014). *L'addiction chez les adolescents : Jeux vidéo, alcool, drogues...de l'assuétude à l'addiction*. Paris, France: Deboeck.
- Ben Thabe, J. et al., (2019). *Factors associated with Internet addiction among Tunisian adolescents*. Paris, France : Elsevier Masson.
- Clause, A. (2018). *Addiction à Internet et facteurs associés chez les adolescents : étude transversale de l'usage d'Internet parmi 579 adolescents* (thèse de doctorat). Université de Lorraine, France.
- Griffiths, M. (2004). Internet Gambling: Issues, Concerns, and Recommendations. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6).
- Laxenaire, M. (2008). Croyance et psychologie des foules. *Revue de psychothérapie psychanalytique de Groupe, Groupes et liens de croyance*, 49, 9–24.
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (1948). *Prévention des addictions*. Suisse.
- Pardinielli, J-L., Bonnet, A. (2008). Apport de la psychanalyse à la question de l'addiction. *Psychotropes*, 14(3),41-54.
- Petrie, H., Gunn, D. (1998). Internet addiction: the effects of sex, age, depression and introversion. *Paper presented at the: British psychological society*, London.
- Romo, L. et al.,(2004). La dépendance à l'internet et la prise en charge cognitivo-comportementale, *AFTCC Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 14(3), 117-123.
- Rosell, M.C. et al. (2007). Adolescents and information and communications technologies : Internet, mobile phone and videogames. *PapelesdelPsicólogo*, 28, 196-204.
- Taquet, P. (2014). *Addiction au jeu vidéo : processus cognitifs émotionnels et comportementaux impliqués dans son émergence, son maintien et sa prise en charge* (thèse de doctorat). L'université de Lille 3, France.

- Tisseron, S., Missonnier, S. et Stora, M. (2006). *L'enfant au risque du virtuel*. Paris, France : Dunod.
- Vénisse, J. L., Gall-Bronnec, M. (2012). *Prévenir et traiter les addictions sans drogues*. Paris, France : Elsevier Masson.