

Le rôle des parents dans la prévention de l'addiction au (TIC) chez l'enfant et l'adolescent

HADERBACHE Yamina

Doctorante en Psychologie, Université de Bejaia

Résumé

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) occupent une place importante dans le mode de vie actuelle des personnes, dont l'intérêt est incontestable. Ils sont à la fois, des outils d'apprentissage, des sources de connaissance et des moyens d'échange et de communication qui permettent l'ouverture au monde extérieur. Malgré ces avantages dans l'amélioration de la qualité de vie des usagers, leur utilisation excessive à des conséquences néfastes sur eux, plus précisément chez les catégories les plus vulnérables, à savoir les enfants et les adolescents. Le développement des (TIC) a engendré de nouveaux types d'addiction sans substance. D'où l'appel à la vigilance face aux éventuels effets néfastes des (TIC) afin de prévenir les risques d'addiction.

Dans cet article, nous nous interrogeons sur les stratégies de prévention face aux risques de l'usage abusif et d'addictions aux (TIC) chez les enfants et les adolescents, à savoir le rôle fondamental des parents comme des principaux acteurs de l'éducation des enfants et des adolescents pour un bon usage de ces outils.

Mots clés : Les TIC, addiction, enfant et adolescent, les parents, la prévention.

Abstract

New information and communication technologies (ICT) occupy an important place in the current way of life of people, of which the interest is incontestable. They are both learning tools, sources of knowledge and means of exchange and communication that allow openness to the outside world. Despite these advantages in improving the quality of life of users, their excessive use has negative consequences for them, more precisely among the most vulnerable categories, namely children and adolescents. The development of (ICT) has spawned new types of substanceless addiction. Hence the call for vigilance

against the possible harmful effects of (ICT) in order to prevent the risks of addiction.

In this article, we question the prevention strategies facing the risks of abuse and addiction to (ICT) in children and adolescents, namely the fundamental role of parents as the main actors in education of children and adolescents for the proper use of these tools.

Keywords: ICT, addiction, child and adolescent, parents, prevention.

Introduction

Depuis sa création, l'Internet offre plusieurs prestations aux utilisateurs par ces différents outils et applications, le Web, la communication, la recherche d'informations et le téléchargement. Par sa facilité d'utilisation et sa rapidité, l'Internet a pris une place majeure dans la vie quotidienne des individus.

Pour la génération actuelle, la différenciation entre le monde « virtuel » et le monde « réel » ne semble pas être opérante. Le virtuel est devenu une partie de la réalité objective pour un grand nombre d'enfants et d'adolescents dans le monde.

En effet, une grande crainte et inquiétude des parents concernant l'éventualité d'addiction de leurs enfants, plus particulièrement lorsque ces nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) deviennent leur centre d'intérêt au détriment des autres dimensions de la vie telles que les relations sociales et la scolarité.

Dans ce présent article, nous nous interrogeons sur le rôle des parents dans la prévention des effets négatifs de l'utilisation abusif d'Internet et la protection des risques d'addiction chez les enfants et les adolescents.

1. Qu'est-ce que la dépendance ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la dépendance est définie comme un « état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et un produit, caractérisé par des réponses comportementales ou autres qui comportent toujours une compulsion à prendre le

produit de façon régulière ou périodique pour ressentir ses effets psychiques et parfois éviter l'inconfort de son absence (sevrage) ». (Warchol, 2014, p.148)

2. Qu'est-ce que la cyberdépendance ?

La psychologue américaine Young (1996), a été la première à redéfinir la « cyberdépendance » après Goldberg (1995). La cyberdépendance « est une nouvelle maladie mentale caractérisée par une perte de contrôle des impulsions et une incapacité à se déconnecter d'Internet » (Juneau & Martel, 2014, p. 296). Dans ce sens, la cyberdépendance renvoie à cette utilisation excessive des différentes technologies de l'information et de la communication (TIC) dont l'utilisateur éprouve une grande difficulté à contrôler sa connectivité avec une souffrance cliniquement significative.

Griffiths (1998), a tendance à concevoir le problème comme étant une dépendance comportementale. Elle peut être passive telle que l'addiction à la télévision ou active dans le cas des jeux vidéo axée sur l'interaction entre l'humain et l'ordinateur. (S. Juneau & J. Martel, 2014, p. 296)

Pour Shapira et al. (2000), « l'utilisation problématique d'Internet peut représenter un syndrome cliniquement important associé à la détresse, à une déficience fonctionnelle et des troubles psychiatriques. » (Shapira et al., 2000, p. 272)

Treuer et al. (2001), indique que « l'utilisation problématique d'Internet serait une nouvelle sous-catégorie psychiatrique des troubles du contrôle de l'impulsion. » (Juneau & Martel, 2014, p. 296)

3. L'apparition de la cyberdépendance

Plusieurs chercheurs et scientifiques à travers le monde s'intéressent au phénomène de l'addiction aux différentes (TIC), notamment les spécialistes de l'étude de la dépendance. C'est le psychiatre américain Goldberg (1994) qui a le mérite d'être le pionnier à avoir réellement intéressé à la problématique de la « dépendance » à ce cyberespace. Le début de cette recherche sur la cyberaddiction, l'auteur s'est inspiré du l'« Internet Addiction Disorder », jeu pathologique du DSM-IV pour donner une liste de symptômes de l'addiction à l'Internet.

L'idée de l'existence d'une « cyberdépendance » est apparue avec une plaisanterie qui a suscité de nombreuses discussions et propositions sérieuses de

la part de ses collègues psychiatres. Ainsi, cette réflexion s'est propagée très rapidement chez les différents spécialistes (médecins, psychiatres, scientifiques, intervenants, etc.) et également dans les médias par l'apparition du premier article journalistique en mars 1995, dans le « New York Times » intitulé « Le leurre et la dépendance à la vie en ligne » qui va provoquer un certain désarroi dans la population suite aux déclarations de O'Neill, médecin spécialiste des dépendances à l'Université Harvard concernant la définition du phénomène en tant que « computerisme selon lequel les habitudes en ligne s'apparenteraient à l'exercice ou aux achats compulsifs ».(Juneau & Martel, 2014, p.289)

Il est intéressant de signaler que les recherches effectuées dans ce domaine jusqu'à maintenant n'éprouvent pas de consensus sur l'existence d'une addiction aux nouvelles (TIC) et de valider le concept de « dépendance » à Internet. Le débat scientifique est toujours d'actualité autour de l'existence ou non de la « cyberdépendance » qui est en relation avec la nature même du phénomène de dépendance et la difficulté de définir clairement ce qu'est une « dépendance ». Plusieurs auteurs Gaon (2008), Holden (2001), Pedinielli et al. (1997), Quinn (2007) ainsi que Tisseron et al. (2006), indiquent que « l'utilisation d'Internet ne peut être considérée comme une « dépendance » puisqu'il n'y a pas d'absorption de substances potentiellement toxiques. À leur avis, pas de substance toxique, pas de « dépendance » ! » (Juneau & Martel, 2014, p.292). Pour eux, le terme « dépendance » est réservée exclusivement aux substances entraînant une dépendance physique tel que l'alcool, drogues...etc.

Même si la cyberdépendance n'est pas encore répertoriée dans la nosographie des troubles mentaux, à savoir le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM), néanmoins plusieurs chercheurs tentent de mettre en lumière ce phénomène qui se traduit par des usages sous un modes abusifs et problématiques des nouvelles (TIC).

Cependant, l'inclusion d'une nouvelle catégorie dans le DSM-5, sous l'intitulé de « Dépendances comportementales », marque un avancement majeur pour le champ des addictions, notamment l'addiction à Internet. D'ailleurs, ils l'ont intégré dans l'annexe du manuel, parmi les troubles pour lesquels souhaitent promouvoir les recherches scientifiques dans l'avenir afin d'avoir des preuves concrètes et solides pour son classement dans le manuel.

Les auteurs qui défendent l'existence de l'addiction aux technologies de l'information et de la communication (TIC), abordent la notion d'addiction en tant que « dépendance comportementale » sans substance.

4. Les critères de diagnostic de la cyberdépendance

Les professionnels se trouvent face à une difficulté majeure pour la détermination d'un seuil clinique correspondant à un usage utilitaire et avantageux, d'un usage pathologique et problématique des (TIC).

Le texte de Canguilhem (1943), est particulièrement intéressant comme référence pour déterminer la limite entre le normal et le pathologique. G. Canguilhem précise qu'il n'existe pas une opposition claire entre le normal et le pathologique, cependant, il y a une différenciation quantitative et qualitative significative entre les deux états.

Valleur et Matysiak (2006), ont aussi adopté cette façon de définir les addictions, prenant référence ces deux critères : quantitative et qualitative. En effet, ils proposent des indices qui peuvent aider à déterminer le caractère pathologique ou non d'un usage excessif d'Internet.

Selon Canguilhem (1943), l'évaluation clinique de la dépendance se base sur deux volets :

La perspective quantitative : examiner les signes cliniques et les conséquences néfastes de l'utilisation de l'Internet et évaluer d'une façon objective les signes extérieurs observables de la cyberdépendance. Ne pas pouvoir s'en passer d'Internet sous peine de la souffrance liées à la privation. Cette dimension rejoint ce qui a été décrit dans la pathologie mentale addictive : l'impression de perte de liberté de contrôle sur sa connexion à l'Internet, la passion irrésistible et irrépressible pour l'écran. Il y a aussi, le caractère tautologique du raisonnement qui consiste à décrire les limites du temps de connexion à Internet.

Dans un deuxième temps, on trouve les problèmes psychosociaux qui sont associés : le temps consacré à se connecter à l'Interne est au détriment des autres activités et devoirs sociales et le maintien de cette activité en dépit de la prise de conscience par le sujet que ses problèmes sont reliés à son addiction. On retrouve aussi les troubles du sommeil qui semblent fréquents chez les grands internautes. (Nadeau, 2012).

Les critiques sont adressées à cette perspective, concernant « les limites relatives aux données cliniques valides et généralisables ne permettent pas une évaluation quantitative standardisée des personnes ayant un usage d'Internet potentiellement pathologique. » (Nadeau, 2012, p.18).

Aussi, les informations disponibles sur le phénomène, ne permettent pas d'indiquer le seuil clinique qui fasse consensus entre les cliniciens et les chercheurs. Par exemple, les résultats des études n'ont pas pu préciser le nombre d'heures de connexion ou un temps bien défini pour pouvoir déterminer l'addiction. Du coup, les limites de l'état actuel des connaissances sur le trouble de la cyberdépendance ne permettent pas de l'inclure dans le manuel de diagnostic des troubles mentaux (DSM), d'où la nécessité de renforcer les recherches dans le domaine pour dépasser ces limites.

La perspective qualitative : proposée par Canguilhem, elle met l'accent particulièrement sur l'éprouvé subjective de l'internaute, à savoir sa réalité interne particulière où les activités privilégiées sur Internet sont ses seules préoccupations. La manière d'être au monde chez usagers dépendants d'Internet est radicalement différente et pathologique où ils développent un système de représentations particulier, à la fois envahissant et totalitaire.

D'après Nadeau (2012), face à l'absence de consensus au sein de la communauté scientifique sur la définition de la cyberdépendance, « les cliniciens auraient intérêt à s'interroger sur la façon dont leurs clients organisent l'information relativement à leurs activités sur la toile et à examiner l'impact de ce type de traitement de l'information sur les différentes sphères de leur vie » (Nadeau, 2012, p. 18).

Une personne réellement dépendante à l'Internet a une vie intérieure organisée par certaines de ses occupations sur Internet : « s'il est dépendant, comme dans les autres addictions mieux connues, la vie intérieure de la personne s'est progressivement réaménagée autour de l'autre vie, celle qui se passe dans ses activités à l'écran. » (Nadeau, 2012, p.19).

5. Les grilles diagnostiques de cyberdépendance

Dans le cadre de la recherche, plusieurs échelles ont été conçues, cependant elles ne sont pas validées. En effet les 2 échelles les plus utilisées sont celles

proposé par Young en 8 ou 20 questions qui sont basés sur les critères de diagnostic de jeu pathologique de DSM.

Young a conçu un questionnaire constitué de 8 questions, l'Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, pour évaluer la cyberdépendance :

- Sentez-vous préoccupé par Internet (en pensant à votre dernière activité sur le Net et en anticipant votre prochaine session) ?
- Éprouvez-vous le besoin de naviguer sur le Net pendant des périodes de plus en plus longues avant d'être rassasié ?
- Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter, contrôler ou arrêter votre utilisation de l'Internet ?
- Vous sentez-vous fatigué, épuisé, déprimé ou irritable lorsque vous tentez de limiter ou arrêter votre utilisation d'Internet ?
- Restez-vous sur le Net plus longtemps que ce que vous aviez prévu au départ ?
- Avez-vous mis en danger ou risquez-vous de perdre une relation significative, un travail, une opportunité de carrière ou d'affaire à cause de l'utilisation d'Internet ?
- Avez-vous menti à votre famille, votre thérapeute ou d'autres personnes afin d'avoir plus de temps pour utiliser Internet ?
- Utilisez-vous Internet pour vous évader et échapper à vos problèmes ou à des émotions négatives (abandon, culpabilité, anxiété, déprime) ? (Bonnaire & Varescon, 2009, p.123-124).

6. Les différents modèles d'addiction à Internet

Une des grandes interrogations que les chercheurs et les spécialistes de la cyberdépendance se posent est : est-ce que la dépendance est à l'Internet ou à son contenu ? Pour classer les types d'addiction à Internet, les spécialistes sont répartis en deux groupes :

- Un groupe estime que la cyberdépendance doit être reconnue comme un « désordre psychiatrique » en soi, avec ses propres critères ;

- Un autre groupe qui reconnaît le potentiel addictif d'Internet, néanmoins, il insiste que les utilisateurs soient passionnés le plus souvent par son contenu. Ces formes de dépendance appuient sur des gratifications et des comportements qui peuvent exister dans la réalité, séparément du monde virtuel, comme le jeu pathologique, les compulsions d'ordre sexuel ou les achats compulsifs.

Dans cette deuxième approche, Young distingue plusieurs catégories de cyberdépendances :

- La dépendance à la sexualité sur Internet ;
- Les dépendances qui présentent une dimension financière comme les achats en lignes, les enchères, les jeux de hasard, etc. ;
- Les dépendances liées au mode interactif qu'offre Internet avec les exemples les plus connus du jeu en ligne et des chats ;
- Le surf compulsif à la recherche d'informations ;
- Enfin, les dépendances à l'ordinateur et à l'informatique en général.

7. Les facteurs de vulnérabilité

a. Les traits de personnalité : les études ont abordé plusieurs traits de personnalité qui caractérise la personne cyberdépendante :

- Immaturité socio-affective ;
- Vide identificateur ;
- Frustration et incapacité de surmonter celle-ci ;
- Anxiété ;
- Troubles du comportement et dépendance affective ;
- Sentiment de dévalorisation et de non-reconnaissance, faible estime de soi ;
- Sentiment d'isolement et caractère solitaire ;
- Vide émotionnel. (Bredel, 2012, p. 90).

b. Les conflits et absence parentale

Yen et al. (2007), signalent l'existence d'une corrélation entre la qualité des relations parentales et l'addiction à Internet. La catégorie des adolescents qui présentent un risque de dépendance sont :

- Non élevés par leurs parents ;
- En forte relation conflictuelle avec leurs parents ;
- Ceux qui ont des parents permissifs quant à l'usage de drogues légales ou non ;
- Ceux qui ont dans leur entourage des proches avec un usage problématique de l'alcool.

Selon Bredel (2012), les familles à risque poussent l'enfant à se réfugier dans le monde virtuel pour fuir et éviter sa réalité. De plus une insécurité psychique peut d'installer à cause de l'absence parentale qui augmente le risque de développer l'addiction loin du contrôle parental.

c. Les comorbidités psychiatriques

- Les troubles de l'humeur.
- Les troubles de personnalité.
- Les troubles anxieux.
- Trouble hyperactivité avec déficit attentionnel (THADA).
- Codépendance.

d. Le temps de connexion

Il est logique que le temps passé sur Internet ait un lien avec la cyberdépendance. Cependant, les résultats des recherches n'ont pas défini le même nombre d'heure pour distinguer entre la dépendance à Internet et un usage normal. L'étude de Morahan-Martin (2000), a retrouvé un temps de connexion de 8,48 heures par semaine pour les usagers pathologiques et 2,47 heures par semaine les utilisateurs sans symptômes d'usage pathologique. Alors que Young (1996), dans sa première étude a retrouvé respectivement 38,5h/semaine pour les

internautes avec les critères d'addiction et 4,9h/semaine pour ceux sans critères d'addiction.

8. Le rôle des parents

La grande utilisation d'Internet chez les enfants et les adolescents incite à une réflexion relative aux rôles des parents dans l'éducation et le contrôle de l'usage des nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC).

Les parents s'inquiètent et s'interrogent face aux situations de leur enfants et adolescents qui refusent de sortir de leur chambre en préférant être en ligne avec leurs amis, jouer à ces jeux préférés ou regarder des vidéos, ils passent la plupart de leur temps face à l'écran, ils sont présents corporellement mais leur esprit est ailleurs. Ce sont certains signes de l'usage d'Internet chez leurs enfants qui peuvent les inquiéter.

Plusieurs chercheurs se sont intéressés au contexte familial comme un facteur qui influence la cyberdépendance. Shapira et ses collaborateurs (2000), ont trouvé que (95,0%) avaient des antécédents de troubles psychiatriques chez les membres de la famille et (60%) avec des antécédents d'addiction à une substance. (Shapira et al., 2000, p.269). Selon ces auteurs, le milieu familial marqué par des troubles psychiatriques de l'un de ses membres, peut favoriser le risque de l'addiction à Internet.

L'étude de Liu et Kuo (2007), sur les facteurs sous-jacents qui peuvent influencer le comportement addictif à l'Internet chez les adolescents, indique qu'il existe une corrélation entre la relation parents-enfants, l'anxiété sociale et l'addiction à Internet. La plupart des personnes cyberdépendantes ont plus d'anxiété sociale en raison de mauvaises compétences sociales.

Une autre étude réalisée par Yen et ses collaborateurs (2007), sur les facteurs familiaux de la dépendance à Internet et de l'expérience de consommation de substances chez les adolescents taiwanais, ils ont montré que, plus la relation parents-enfants est conflictuelle, plus le risque d'addiction est élevé. Ceci démontre bien le rôle fondamental de la relation parents-enfants dans la prévention du risque de la cyberdépendance.

Le rôle des parents est fondamental dans l'éducation des enfants et adolescents concernant les modalités d'usage de l'Internet. Même si certains parents ne maîtrisent pas parfaitement ces nouvelles technologies de l'information

et de la communication (TIC), ils sont les mieux placés pour sensibiliser leurs enfants concernant le monde virtuel, les dispositions à prendre concernant le temps libre, le contrôle de l'accessibilité à l'Internet (ordinateur, portable, wifi...), et enfin, favorisé la communication avec leurs enfants concernant les sites fréquentés et les contenus regardés.

Conclusion

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) fait partie du mode de vie quotidienne de la plupart des enfants et adolescents. Plusieurs d'entre eux gèrent mal leur usage. La crainte des parents que l'Internet devienne destructif et incontrôlable pour leurs enfants vus qu'il n'y a pas de limite bien définie de ce qui est un usage normal et de ce qui un usage problématique.

Les nouvelles générations semblent la plus exposées à cette problématique puisqu'elles évoluent depuis leur plus tendre enfance avec ces nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC). C'est pourquoi il semble intéressant de mettre l'accent sur le rôle des parents quant à la supervision de leurs enfants concernant l'usage de ces technologies. Cette approche préventive de la cyberdépendance doit débuter au sein de la famille.

Le rôle des parents dans la prévention des risques de dérapage de l'usage d'Internet et de la cyberdépendance peut être soutenu par l'éducation au numérique au sein de la famille, en gardant de bonnes relations de confiance, en donnant le modèle aux enfants d'un bon usage positif de cette technologie et de les sensibiliser de ses pièges et de ses dangers.

Les recommandations

Nous proposons certaines recommandations pour améliorer le rôle des parents dans la prévention de l'addiction au (TIC) de leurs enfants et adolescents. L'univers des technologies de l'information et de la communication (TIC) est parfois méconnu par les parents qui s'inquiètent des répercussions possibles que peuvent avoir sur leurs enfants. Pour pouvoir comprendre ce monde virtuel, les parents peuvent se former pour expliquer à leur enfants les avantages et les dangers de l'internet.

Par le biais de l'éducation au virtuelle, les parents assurent l'accompagnement de leurs enfants à une bonne utilisation des nouvelles technologies numériques plutôt de l'interdire.

Il est primordial d'effectuer des recherches sur la « cyberdépendance » dans notre société qui a ses propres caractéristiques socio-culturelles. Il est intéressant d'étudier, sur un échantillon représentatif, les facteurs qui influencent la dépendance aux différentes technologies de l'information et de la communication (TIC), notamment les facteurs familiaux.

La nécessité de mettre à la disposition des professionnels des outils qui permettent une évaluation objective de l'usage problématique de l'Internet pour pouvoir diagnostiquer la cyberdépendance et des techniques adéquates et adaptées pour la prise en charge des enfants et adolescents cyberdépendants.

Bibliographie

- Bonnaire, C., , I. (2009). La cyberdépendance. Dans I. Varescon (dir.), *Les addictions comportementales : Aspects cliniques et psychopathologiques* (p. 07-132). Bruxelles ,Belgique: Mardaga.
- Brendel, S. (2012). *Addiction à Internet chez les adolescents : élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes*. (Thèse de doctorat). Université de Rouen.
- Juneau, S., Martel, J. (2014). La « cyberdépendance » : un phénomène en construction. *Déviance et Société*, 38(3), 285-310.
- Liu, C. Y., Kuo, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804.
- Nadeau, L. (2012). La cyberdépendance : et s'il fallait faire des Descartes de nous-mêmes ? . *Psychotropes*, 18(3), 11-24.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., et McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Warchol, N. (2012). *Dépendance . Les concepts en sciences infirmières (2^{eme} ed)*. Toulouse, France : Association de recherche en soins infirmiers.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., et Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(3), 323–329. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>.