



D^{re} Marie-Anne Sergerie / Psychologue

Psychologue clinicienne en bureau privé à Montréal et au Service de consultation psychologique (SCP) de l'Université de Montréal. Depuis environ 10 ans, elle s'intéresse aux aspects sociaux d'Internet et aux nouvelles technologies. Sa thèse doctorale a d'ailleurs porté sur les relations cybermentales de la ressource Academos.qc.ca. D^{re} Sergerie est également chargée de cours au cégep du Vieux-Montréal.

Internet : — quand l'usage est problématique

Plus de 73 % des Nord-Américains utilisent Internet (Miniwatts Marketing Group, 2008). Il existe plusieurs appellations pour désigner les difficultés liées aux usages d'Internet : cyberdépendance, cyberaddiction, dépendance à Internet, usage excessif, abusif, pathologique ou problématique d'Internet. Cet article tentera donc d'éclaircir le sujet.

Qu'est-ce que l'usage problématique d'Internet, aussi appelé cyberdépendance?

Griffiths (1998) définit la dépendance aux technologies comme étant une dépendance comportementale et non chimique impliquant une interaction entre un être humain et un ordinateur. Malgré le manque de consensus sur l'appellation, Shapira et ses collaborateurs (2003) ont quand même proposé des critères diagnostiques pour l'usage problématique d'Internet :

- A. Préoccupation inadaptée à propos de l'utilisation d'Internet tel qu'indiquée par au moins un des points suivants :
 1. Préoccupations par rapport à l'usage d'Internet qui est perçu comme étant irrésistible;
 2. Usage excessif d'Internet caractérisé par des périodes d'utilisation plus longues que ce qui était planifié initialement par l'utilisateur.
- B. L'utilisation d'Internet ou les préoccupations liées à l'utilisation entraînent une détresse cliniquement significative ou une altération significative du fonctionnement social, professionnel, ou dans d'autres sphères importantes de la vie.
- C. L'utilisation excessive d'Internet ne doit pas survenir exclusivement durant une période d'hypomanie ou de manie et ne doit pas être mieux expliquée par un autre trouble pouvant être diagnostiqué à l'Axe I.

L'usage problématique d'Internet peut être *spécifique* ou *généralisé*. On qualifie l'usage problématique d'Internet de spécifique quand les comportements abusifs sont orientés vers un contenu spécifique comme la cyberpornographie, la cybersexualité, le gambling en ligne (p. ex., les casinos virtuels) ou les transactions en ligne (p. ex., achats ou enchères). Ces comportements deviennent associés aux activités en ligne, mais ils peuvent se manifester même en l'absence d'Internet (Davis, 2001).

Dès que l'utilisation excessive d'Internet porte sur plusieurs types de contenus, on parle d'un usage problématique *généralisé* d'Internet. Ces usages n'existent pas en l'absence d'Internet,

car ils font généralement appel à des applications interactives propres au Web, comme le clavardage. Les abus entravent le fonctionnement de l'utilisateur (p. ex., dans ses études, au travail, dans ses relations interpersonnelles, etc.). L'individu utilise Internet sans but précis pendant un nombre d'heures considérable. Par exemple, la personne peut prendre la majeure partie de la journée à clavarder, à échanger sur des forums de discussion ou à correspondre par courriel (Davis, 2001).

Quels sont les symptômes et les conséquences de l'usage problématique d'Internet?

Plusieurs symptômes et conséquences sont rapportés dans la littérature. Sur le plan physiologique, l'utilisation prolongée de l'ordinateur ou des consoles de jeux vidéo peut entraîner un syndrome du canal carpien, de la sécheresse oculaire, des maux de tête et des migraines, des maux de dos (p. ex., mauvaises postures), des perturbations du sommeil (p. ex., insomnie, heures de coucher et de lever retardées ou nuits écourtées) ou de l'alimentation (p. ex., repas sautés ou mauvaise alimentation) (Nayebi, 2007).

Les symptômes psychologiques et les conséquences d'une utilisation abusive d'Internet sont nombreux. Quand la personne est en ligne, elle est susceptible d'éprouver un sentiment de bien-être et d'euphorie. Elle aura de la difficulté à diminuer ou cesser son usage. Lorsque la connexion est impossible, l'utilisateur risque d'anticiper la prochaine séance, ressentir un vide, être déprimé ou irritable. Une utilisation excessive peut entraîner des problèmes relationnels (p. ex., isolement social, conflits conjugaux) et une réduction de l'intérêt et du temps consacré aux autres activités hors ligne. Le niveau de fonctionnement de l'individu est donc altéré de diverses façons (p. ex., retards ou absences au travail ou à l'école, procrastination pour échapper aux responsabilités ou aux tâches désagréables, perturbation du sommeil entraînant de la fatigue, négligence des obligations familiales, professionnelles ou sociales). Des personnes peuvent mentir à propos du temps réel de connexion et des activités en ligne en plus de ressentir de la culpabilité ou de la honte à l'égard de leurs comportements sur le Web (Nayebi, 2007; Shapira *et coll.*, 2003; Young, 1996, 1999).

Quels sont les principaux types d'usages problématiques d'Internet?

Il existe différents types d'usages problématiques d'Internet : les activités sexuelles en ligne, les cyberrelations, les jeux vidéo et les jeux de hasard, les transactions en ligne et la recherche d'informations.



Cybersexualité et cyberpornographie

L'individu consacre un nombre d'heures important à rechercher de la pornographie ou des partenaires sexuels en ligne. La cyberpornographie consiste à échanger, télécharger, acheter ou visionner de la pornographie sur le Web. La cybersexualité renvoie à la recherche préoccupante de partenaires sexuels (p. ex., dans des petites annonces). Les échanges se font habituellement par clavardage ou par webcam. Des comportements masturbatoires sont présents durant les périodes de connexion ou de clavardage érotique. Certains vont privilégier les activités sexuelles en ligne au détriment des activités sexuelles avec le partenaire réel (Young, s. d.; Young *et coll.*, 2000).

Cyberrelations

Les cyberrelations présentent un aspect interactif et concernent tout ce qui rejoint la cybercorrespondance, comme le clavardage excessif avec d'autres usagers, l'échange de courriels et de messageries instantanées. Les sites de réseautage comme Facebook y figurent également. Le développement de relations d'amitié et amoureuses en ligne est aussi compris dans cette forme d'usage problématique. L'individu donne priorité aux cyberrelations plutôt qu'aux autres relations présentes dans la vie réelle (Young, K. S.; Young *et coll.*, 2000). Dans un environnement où les communications s'effectuent par écrit et offrent un certain anonymat, les personnes timides ou anxieuses socialement sont moins confrontées au jugement d'autrui, ce qui peut les encourager à privilégier les cyberrelations.

Jeux et transactions en ligne

Ce type d'usage problématique renferme les jeux vidéo (p. ex., jeux en ligne massivement multijoueurs), les jeux de hasard impliquant des gageures (p. ex., casinos virtuels) de même que tout ce qui est relié aux achats et aux transactions en ligne (p. ex., enchères, spéculation boursière). L'utilisation des jeux vidéo est plus marquée chez les garçons et les jeunes (Young, K. S.; Young *et coll.*, 2000). La cyberspéculation serait plus fréquente chez les cadres qui se retrouvent au chômage. Tout comme dans le jeu pathologique, les cyberspéculateurs ressentent le désir de se « refaire » quand ils perdent des sommes d'argent, ce qui contribue à accroître l'anxiété et les inquiétudes financières lorsque les sommes perdues s'accumulent (Nayebi, 2007).

Recherche d'informations

Ces internautes naviguent de longues heures à la recherche d'informations diverses. Ce sont de très grands usagers des moteurs de recherche comme Google. Surfer à outrance peut mener à des comportements de cyberamassage (amasser des contenus et des informations, Nayebi, 2007) et à l'infobésité, qui survient quand une personne est incapable de comprendre, de trier et d'extraire les informations importantes à partir d'une immense quantité d'informations disponibles (Nelson, 1997). La personne se sent alors submergée par la tâche, ce qui occasionne de l'anxiété. Bien entendu, le temps considérable passé à faire des recherches entraîne une réduction de la productivité et du temps consacré aux autres tâches en général.

Comment intervenir?

Avant d'intervenir, il importe d'évaluer les usages d'Internet qui posent un problème, mais d'évaluer aussi toutes les autres difficultés de l'individu. Il n'est pas rare que des problèmes secondaires influencent les comportements associés à la cyberdépendance (p. ex., anxiété sociale, difficultés conjugales). L'évaluation des usages d'Internet doit tenir compte de la fréquence, de la durée du comportement et des applications utilisées (clavardage, jeu, cyberpornographie). De plus, il est important de vérifier les attentes de l'individu à propos de son temps d'utilisation. Enfin, il est primordial d'identifier les pensées et les émotions de l'utilisateur qui se manifestent avant, pendant et après sa période de connexion. Cette étape de l'évaluation est capitale, puisqu'elle permet de mieux comprendre la situation et d'identifier les fonctions et les besoins associés au comportement. Une fiche pour évaluer les usages d'Internet est disponible sur le site www.cyberdependance.ca.

Pour déterminer si l'utilisation est problématique ou non, voici cinq questions essentielles à retenir :

- 1) Le temps de connexion à Internet est-il plus long que ce qui était prévu au départ?
- 2) Les autres responsabilités ou activités sont-elles négligées?
- 3) Les tentatives pour réduire ou cesser l'utilisation d'Internet sont-elles infructueuses?
- 4) Y a-t-il des conflits sur le plan relationnel en raison de l'utilisation d'Internet?
- 5) Y a-t-il des pensées excessives ou de l'anxiété lorsque l'individu n'est pas connecté? (Heron et Shapira, 2003)

Young (1999) propose des pistes d'intervention pour la cyberdépendance, comme pratiquer l'opposé, utiliser des alarmes externes, établir des objectifs, intégrer des activités plaisantes et de détente et, dans certains cas, s'abstenir d'utiliser certains logiciels.

Pratiquer l'opposé vise à développer de nouvelles habitudes.

Quand la fréquence, la durée, les applications et les habitudes de connexion sont connues, un nouvel horaire est établi pour modifier la routine de l'utilisateur. Par exemple, si habituellement la personne se connecte à Internet dès le réveil, on pourra lui proposer de changer cette habitude en prenant une douche et son petit déjeuner avant de se brancher (Young, 1999).

L'utilisation d'alarmes externes est une technique simple qui consiste à utiliser une alarme (p. ex., réveil-matin, minuterie de la cuisinière ou d'une montre) afin de gérer le temps de connexion. Il arrive que les personnes perdent le fil du temps lorsqu'ils sont branchés. En déterminant la durée de connexion, l'alarme permet au client de s'arrêter plus facilement en ayant plus conscience du temps passé en ligne (Young, 1999).

L'établissement d'objectifs vise à limiter le temps de connexion non essentiel en fixant des objectifs réalistes. Par exemple, l'objectif pourra être de limiter les périodes de connexion à 20 minutes à la fois ou encore, à réduire progressivement de 20 heures à 15 heures le temps de connexion par semaine (2 heures par soir la semaine, de 20 h à 22 h, et 2 heures et demie les journées de fin de semaine). Il semble préférable que les séances soient plus courtes, mais plus fréquentes (Young, 1999).

L'intégration d'activités plaisantes et de détente est une technique utilisée dans le traitement d'autres difficultés comme la dépression. Lorsque la personne réduit son temps de connexion, il est important qu'elle puisse s'impliquer dans d'autres activités (sportives, culturelles, sociales, etc.) (Young, 1999).

Lorsque les tentatives pour gérer l'utilisation d'une application en particulier ou en réduire la durée se sont avérées infructueuses, Young (1999) propose d'appliquer **l'abstinence de cette application**. Il ne s'agit pas de s'abstenir d'utiliser Internet complètement, mais plutôt de s'abstenir des activités en lien avec l'application problématique (p. ex., cesser le clavardage, mais utiliser le Web pour naviguer).

Ces pistes d'intervention concernent plus directement la cyberdépendance, mais le jugement clinique en psychothérapie demeure un outil capital pour orienter efficacement le traitement. En effet, d'autres troubles sont souvent présents dans le tableau clinique et les interventions menées pour traiter ces autres troubles peuvent contribuer à rendre l'utilisation d'Internet plus appropriée. À titre d'exemples, des techniques d'affirmation de soi et le développement d'habiletés de communication s'avèreraient pertinentes pour un client aux prises avec des difficultés conjugales qui favoriseraient

une utilisation du cybersexe. Des stratégies de gestion du temps, de planification ou de réduction des standards personnels élevés pourraient être bénéfiques pour les étudiants qui procrastinent en clavardant ou qui accumulent des quantités phénoménales d'informations et qui ont du mal à entreprendre leurs travaux (infobésité).

En conclusion, malgré les difficultés liées, Internet comporte de nombreux bénéfices. On n'a qu'à penser à la tribune qu'Internet offre pour diffuser de l'information. En somme, le fait de chercher à communiquer par Internet ou d'en faire usage n'est pas un problème en soi. Ce qui est problématique, c'est d'orienter sa vie autour de son usage d'Internet et de négliger les autres aspects de sa vie (relations interpersonnelles, travail, études).

Références

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Griffiths, M. (1998). Internet Addiction : Does It Really Exist? Dans J. Gackenbach (Éd.), *Psychology and the Internet : Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego, Toronto : Academic Press.

Heron, D. & Shapira, N. A. (2003). Time to Log off : New Diagnostic Criteria for Internet « addiction ». *Current Psychiatry Online*, 2(4).

Miniwatts Marketing Group (2007). *Internet World Stats : Usage and Population Statistics*. En ligne : www.internetworldstats.com/stats.htm.

Nayebi, J.-C. (2007). *La cyberdépendance en 60 questions*. Paris : Retz.

Nelson, M. R. (1997). *We have the information you want, but getting it will cost you : Being held hostage by information overload*. En ligne : www.acm.org/crossroads/xrds1-1/mnelson.html.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use : Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

Young, K. S. (s. d.). *What is Internet Addiction?*
En ligne : www.netaddiction.com/whatis.htm.

Young, K. S. (1996). *Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder*. Papier présenté à la 104^e rencontre annuelle de l'American Psychological Association, 11 août 1996. Toronto, Canada.

Young, K. S. (1999). *Internet Addiction : Symptoms, Evaluation and Treatment*. Dans L. Van de Creek et T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice : A Source Book*, 17, 19-31.

Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders : The Mental Health Concern for the New Millenium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

Tests disponibles à l'IRP

ASEBA - Système d'évaluation empirique Achenbach

L'ASEBA est l'instrument pour l'évaluation de l'enfant et du jeune adulte, parmi les plus utilisés au monde. L'ASEBA est utilisé dans différents contextes: psychologie scolaire, santé mentale, expertise psycho-légale, services à la famille etc.

5012-860592: Copie-échantillon

Échelle d'évaluation Conners

Une mesure de la pathologie et du comportement, incluant une évaluation du déficit de l'attention avec/sans hyperactivité (TDA/H) : ces échelles ont été validées par plus de 11 000 évaluations.

5012-600142: Copie-échantillon

Inventaire NEO PI-R

Un inventaire qui bénéficie de l'apport de la théorie sur la personnalité la plus validée internationalement. L'inventaire NEO PI-R a été conçu pour rendre opérationnelle la théorie des "big five" (Five Factor Model). Les 5 échelles :Névrose, Extraversion, Ouverture, Agréabilité et Conscience.

6162-542102: Matériel complet

INSTITUT DE RECHERCHES PSYCHOLOGIQUES

34, rue Fleury Ouest, Montréal (QC) H3L 1S9

Téléphone: 514 382-3000 · 1 800 363-7800 Télécopieur 514 382 3007 · 1 888 382 3007 Site Web: <http://www.i-r-p.ca>

