



La Cyberaddiction

Gladys KAMGA - Waiss FAISSAL

Juin 2013

Légende



Entrée du glossaire



Abréviation



Référence Bibliographique



Référence générale



Table des matières

Introduction	5
I - Qu'est-ce que la Cyberaddiction ?	7
A. La Cyberaddiction.....	7
B. Qui est touché par la cyberaddiction ?.....	8
C. Quels sont les symptômes ?.....	8
D. Comment s'en sortir ?.....	9
Bibliographie	11

Introduction



Auteurs : **Gladys KAMGA - Waiss FAISSAL**



Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'UNSPF (Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone) l'ANEPF (Association Nationale des Étudiants en

Pharmacie de France) et a fait l'objet d'un financement MINES (Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur)

Télécharger la ressource au format PDF :



Qu'est-ce que la Cyberaddiction ?



Qu'est-ce que la Cyberaddiction ?

I

La Cyberaddiction	7
Qui est touché par la cyberaddiction ?	8
Quels sont les symptômes ?	8
Comment s'en sortir ?	9

A. La Cyberaddiction

Ce questionnaire a été réalisé par un médecin du nom de Thomas Young.

Les sujets qui répondaient « oui » à cinq ou plus de ces questions étaient considérés comme des utilisateurs souffrant d'une addiction à l'Internet. Toutefois, si vous avez répondu oui à plus de trois de ces questions, il convient de vous poser de sérieuses questions sur l'utilisation que vous faites de l'Internet

La cyberdépendance est un phénomène relativement nouveau, liée à l'émergence de nouvelles technologies (comme Internet) et sa popularisation à travers l'ensemble des couches de la société. Ce terme a été utilisé pour la toute première fois, à Toronto, en 1996. On peut la comparer à la dépendance aux substances illicites.

Ainsi, voici comment la décrit le Dr Jean-Charles Nayebi, auteur du livre « *Cyberdépendance en 60 questions* : » À l'image d'une toxicodépendance, le cyberdépendant manifeste un phénomène de manque et peut recourir au mensonge pour réduire l'importance de son addiction.

Les différents auteurs classent généralement la cyberdépendance en plusieurs catégories :

- La cyberjeu dépendance ou la forme de dépendance à Internet qui concerne les joueurs sur l'ordinateur en réseau (par exemple World of Warcraft).
- La cyberdépendance relationnelle qui concerne l'établissement des relations via Internet et le suivi de ces relations par les moyens offerts par la technologie d'Internet.
- La cybersexe dépendance qui concerne la fréquentation assidue des sites pour adultes à contenu pornographique.
- Le cybermassage, ou « cyberhoarding », une addiction qui concerne le comportement d'amassage des contenus et des informations sur le réseau.

Enfin, il y a aussi la cyberdépendance dépensière qui concerne la traduction Hi Tech de ce que nous connaissions, au préalable, comme le jeu pathologique ou l'achat pathologique. Cela est parfois considéré par certains auteurs, comme une catégorie à

Qu'est-ce que la Cyberaddiction ?

part entière, exemple: eBay dépendance etc.

B. Qui est touché par la cyberaddiction ?

Très probablement, à peu près toutes les couches de la population peuvent être touchées par la cyberaddiction, même si ce ne sera probablement pas par les mêmes catégories. Ainsi les plus jeunes (8-18 ans) seront touchés par les réseaux sociaux.

Les étudiants sont également très touchés par ces réseaux sociaux (Facebook, Twitter...).

Un autre domaine touchant la population relativement jeune, est celui des jeux en ligne. Parmi ces jeux, on a les MMORPG (Acronyme de l'expression anglaise « *Massively Multiplayer Online Role Playing Games* », signifiant "jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs"), et notamment World of Warcraft, entraînant une forte dépendance.

Nous avons également Second Life, un site simulant la vie virtuelle, où l'on peut gagner de l'argent. Sur ce genre de sites, pour obtenir du contenu additionnel, on peut utiliser de l'argent réel (et c'est en général, ce que beaucoup de gens font). Mais cela fait également oublier les tracas du quotidien, de sorte que certains joueurs avouent que ce monde prend parfois plus d'importance que le monde réel.

Et pour terminer, le téléchargement est une des dernières grandes causes de la cyberaddiction touchant surtout la population jeune. Ce téléchargement peut s'appliquer pour des logiciels, mais surtout pour le téléchargement de musiques, ou de feuilletons télévisés. Voici d'ailleurs un petit classement des séries les plus téléchargées :

- Game of Throne : 4 280 000 téléchargements
- Dexter : 3 850 000 téléchargements
- The Big Bang Theory : 3 200 000 téléchargements
- How I met your Mother : 2 960 000 téléchargements
- Breaking Bad : 2 580 000 téléchargements
- The Walking Dead : 2 550 000 téléchargements
- Homeland : 2 400 000 téléchargements
- House : 2 340 000 téléchargements

C. Quels sont les symptômes ?

On retrouve différents symptômes chez les patients présentant cette addiction :

Symptômes Psychologiques	Symptômes Physiologiques
<ul style="list-style-type: none">• Une attitude euphorique et un sentiment de bien-être provoqués par la navigation sur Internet• L'incapacité de s'arrêter• Le besoin d'augmenter de plus en plus le temps consacré à Internet• Un manque de temps pour la famille et les amis• Un sentiment de vide, de dépression, et d'irritabilité lorsque privé d'un ordinateur• Propension à mentir sur ses activités à la famille ou aux amis• Apparition de problèmes à l'école et baisse significative du rendement académique	<ul style="list-style-type: none">• Syndrome du canal carpien• Sécheresse des yeux• Maux de tête et migraines chroniques• Maux de dos• Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité• Négligence de l'hygiène personnelle• Insomnie ou modifications dans le cycle du sommeil

Un rapport d'une enquête menée par la Kaiser Foundation Family, et publié en Janvier 2010, indique que les enfants et les adolescents américains (tranche d'âge 8-18 ans) passeraient en moyenne 7 heures et 38 minutes par jour devant un accessoire multimédia (télévision, jeux vidéo, musique...). Cela représente plus de 52 heures par semaine.

D. Comment s'en sortir ?

Parler de traitement pour ce genre d'addiction est assez délicat. Les professionnels de santé ont mené relativement peu d'étude sur ce phénomène qui connaît une assez forte expansion. Aussi les traitements sont assez divers : tantôt, c'est assimilé à une addiction comme celle aux jeux d'argent, tantôt on la compare à un trouble émergent lors de l'adolescence.

Quoi qu'il en soit, il faut adapter la conduite à adopter selon le degré de l'addiction. Dans un premier temps, il est possible d'essayer une autorégulation de cette addiction.

- Minuter son temps passé sur internet, et se fixer une certaine limite par jour à ne pas dépasser.
- Prévoir notamment des alarmes indiquant la fin du moment passé sur le net.
- Avoir des objectifs : au bout d'un mois, réduire son temps sur internet, d'une heure etc.
- Trouver une alternative en remplaçant le temps passé sur internet par la pratique d'un sport, d'une activité créatrice etc...

Qu'est-ce que la Cyberaddiction ?

Pour certaines personnes, il est assez difficile d'y arriver seuls. Il est alors extrêmement conseillé d'en parler à quelqu'un (thérapeute, proches etc...). Ainsi, le « *malade* » est soutenu, et la réalisation des mesures citées ci-dessus, est ainsi plus facile à atteindre.

Le principal mot d'ordre dans la cyberaddiction est la **prévention**.

En effet, comme dans la plupart des pathologies, il vaut mieux prévenir que guérir.

Dans certains pays, il existe des sites spécialisés répondant à ces thématiques, permettant une sensibilisation à ces phénomènes, s'adressant aux parents, ou aux personnes directement impliquées. Exemple le site de l'institut de médecine sociale et préventive (de l'Université de Genève), ainsi que le Centre du Jeu Excessif. Nous avons aussi le Centre Québécois de Lutte contre les Dépendances qui décrit dans ses objectifs, la lutte contre la cyberaddiction.

En France, on a relativement peu (voire aucune) de structures mises en places.

Néanmoins, on peut citer le site du Centre de Référence du Jeu Excessif né d'une initiative du Pôle universitaire d'addictologie et psychiatrie du Centre hospitalier universitaire de Nantes dirigé par le Professeur Jean-Luc VENISSE. C'est une des rares structures françaises mise en place pour traiter ce problème.

Il y a aussi un autre site : <http://www.internetsanscrainte.fr/> résultant d'un projet européen. Il se veut un lieu de rencontre de référence pour tous les acteurs impliqués dans la prévention des risques liés à l'usage de l'Internet par les jeunes. Aussi ce site a pour vocation d'apporter une aide aussi bien pour les patients, que les parents ou encore un outil de formation pour les professionnels de santé.

Enfin, la cyberaddiction n'est qu'un problème soulevé par l'émergence d'internet. D'ailleurs, c'est un problème assez vaste, puisque nous avons vu qu'il comportait plusieurs types de cyberaddiction.

Il ne faut pas oublier également le cyberharcèlement, problème au moins aussi important, dont la mort d'Amanda Todd, a été une triste conséquence, secouant une grande partie du monde.



Bibliographie

[Cyberdépendance en 60 questions : Dr Jean-Charles Nayebi.] Cyberdépendance en 60 questions : Dr Jean-Charles Nayebi.