

# Peut-on parler d'addiction à Internet comme une forme d'addiction comportementale ?

LILA NAMANE, YACINE BOUGUERMOUH, A.MEGUERBA, N.DJERAF

## INTRODUCTION

Les toxicomanes sur le divan, Nouvelles pratiques, nouveaux défis, Les usages des drogues se transforment? Nouvelles substances, nouveaux comportements... CYBER-DÉPENDANCE ? Une nouvelle forme d'addiction comportementale ?

Au départ, comme pour tout un chacun, le recours à Internet offre de multiples avantages. Par exemple, le jeu peut procurer des bénéfices narcissiques importants aux jeunes et aux adultes

Il devient un espace où les joueurs s'affrontent par l'intermédiaire de leurs avatars respectifs, ils entrent en compétition et peuvent, par leur expertise, être valorisés aux yeux des autres, appréciés et recherchés. Pour d'autres, Internet permet de maintenir un niveau minimal de contacts sociaux tout en postposant inlassablement la rencontre dans la «vraie vie», trop anxiogène sur le plan relationnel. Dans ce cas, le risque de s'enfermer dans un processus d'évitement devient prépondérant. Pour d'autres encore, le temps passé sur le Net permet de s'évader d'une réalité devenue trop difficile : des échecs scolaires à répétition, des conflits perpétuels entre les parents, une attitude disqualifiante ou désinvestie d'un parent, des problèmes financiers à répétition, un rythme de vie stressant, des charges familiales trop importantes...

• *Interrogation sur la dépendance à Internet comme une nouvelle forme d'addiction comportementale à travers un cas clinique*

Mohamed est un jeune homme âgé de 20 ans chez qui nous n'avons relevé aucun antécédent médical somatique, ni d'antécédents d'autres dépendances. Le patient rapporte ne consommer de l'alcool que de manière occasionnelle. Il n'y a, par ailleurs, aucune consommation de drogue ou de tabac.

Cela faisait déjà plusieurs années que le patient jouait à des jeux sur console quand il a découvert les jeux en ligne. Il y jouera, ainsi qu'à d'autres, durant toute son adolescence. Face à des situations stressantes répétitives, Mohamed va se réfugier de plus en plus dans le jeu où il pourra expérimenter ce qu'il ne parvient plus à acquérir au quotidien. Dès lors, le jeu lui permet de se fixer des objectifs concrets comme atteindre un certain niveau de performance et de les réaliser beaucoup plus rapidement que dans la réalité tout en contrôlant lui-même sa propre progression.

Chez ce sujet atteint de cyberdépendance, les symptômes suivants sont observés : - un sentiment d'euphorie et de toute-puissance lorsque il est devant l'ordinateur; - une incapacité à arrêter ou simplement à limiter le laps de temps qu'il passe sur Internet; - une augmentation du temps passé sur Internet; - des pensées intrusives et incessantes; - un phénomène de tolérance : la sensation de soulagement et de satisfaction qui envahit Mohamed lorsqu'il est en ligne est ressentie de moins en moins rapidement; - un désinvestissement de la famille, des amis et des loisirs.

Le patient a bénéficié d'une prise en charge thérapeutique pluridisciplinaire : Le recours aux médicaments psychotropes n'a pas été nécessaire. Des séances de psychothérapie individuelle ainsi qu'une psychothérapie de groupe et un suivi spécifique focalisé sur l'addiction aux jeux vidéo ont été instaurés. La prise en charge thérapeutique a permis au patient de verbaliser une souffrance jusqu'alors cadencée dans le jeu.

## Conclusion

L'existence d'une problématique addictive liée à la cyberdépendance reste un sujet de controverses même si la pratique clinique des professionnels de terrain et la publication de cas cliniques « caricaturaux », laissent penser que certains usagers d'Internet peuvent développer des troubles communs avec les patients souffrant d'autres addictions comportementales. Il n'existe pas à ce jour de critères diagnostiques spécifiques des troubles de l'usage d'Internet qui soient standardisés. De même aucune étude à ce jour n'évalue et ne propose de thérapies spécifiques à un trouble addictif lié à l'usage d'Internet ou de réseaux sociaux. Par défaut Echeburua et de Corral et Gupta et Al proposent d'adapter les thérapies pour les usagers pathologiques d'Internet :

• La prévention doit être ciblée en se fondant sur les facteurs de risques et les données démographiques.

• Le traitement repose sur un objectif de contrôle de l'usage plutôt que d'abstinence au vu de l'importance des outils connectés dans la vie sociale et professionnelle actuelle. Les approches thérapeutiques utilisent les Thérapies Cognitives Comportementales (contrôle du stimulus, prévention de la rechute) mais aussi des outils tels que des logiciels de contrôle.

La prise en charge thérapeutique ne saurait se passer de la recherche de comorbidités psychiatriques (dépression, anxiété) et/ou addictives (substances, internet...)

## BIBLIOGRAPHIE

- Usages d'Internet à la fin de l'adolescence en 2011, note de synthèse de l'OFDT (Avril 2014)

- Bach, Houdé, Léna, Tisseron - L'enfant et les écrans (Utilisation des réseaux sociaux par les ado : les avantages et les dangers - p. 9 et 10)

- Vaugeois P. — La cyberdépendance : fondements et perspectives, Centre québécois de lutte aux dépendances, 2006, Montréal, <http://www.toxico.info/documentation/-cyberdependance.pdf>

- Craipeau S. — Les jeux vidéo, des utopies expérimentales. Psychotropes, 2009, 15, 59-75.