



# La cyberdépendance

## L'utilisation pathologique de l'ordinateur et d'Internet

**L'utilisation dysfonctionnelle ou pathologique de l'ordinateur et d'Internet est un trouble du comportement comparable à une dépendance. Les personnes qui en sont atteintes passent un temps considérable devant leur ordinateur. L'utilisation dysfonctionnelle de l'ordinateur et d'Internet est souvent un problème temporaire qui émerge à l'adolescence et qui disparaît après un certain temps.**

L'utilisation pathologique des nouvelles technologies peut entraîner un refus du monde réel et une isolation dans l'univers virtuel. Cela peut prendre une telle ampleur que de sérieux problèmes se développent à plus long terme, de sorte que la vie sociale, les relations familiales ou une pratique équilibrée d'activités de loisir s'en trouvent affectées. Dans les cas sévères, les performances générales ainsi que la santé physique s'en trouvent considérablement amoindries.

### Qui est vulnérable à la cyberdépendance?

L'ensemble de la population, indépendamment de l'âge, du sexe ou du contexte social est concerné. On peut néanmoins identifier un groupe particulièrement vulnérable, celui des « Digital Natives », c'est-à-dire les personnes nées à l'ère d'Internet, qui ont donc naturellement grandi avec ce média. Particulièrement vulnérables sont aussi les enfants et adolescents socialement mal intégrés, naturellement timides ou réservés, ou ceux qui ont des rapports conflictuels avec des personnes de référence importantes (rupture d'une relation parentale, conflit avec un ami proche).

Les jeunes se sentant défavorisés, socialement exclus ou mal dans leur peau sont particulièrement menacés. Néanmoins, les adultes présentant des problèmes similaires, qui traversent par exemple une crise relationnelle au sein d'un couple ou dans leur vie professionnelle, ou des personnes souffrant d'isolation sociale peuvent également être concernés. Comme facteurs à risque au niveau de la personnalité, il faut aussi nommer les modes relationnels problématiques, une faible tolérance à la frustration et une difficulté de maîtrise émotionnelle.

## Comment la cyberdépendance se manifeste-t-elle ?

Dans la plupart des cas, les personnes concernées ne prennent pas conscience d'elles-mêmes qu'elles ont un problème. Elles ont tendance à ne pas attribuer leurs changements de comportement à une utilisation excessive de l'ordinateur ou d'Internet, mais à considérer les difficultés dans le monde réel (« Real Life ») comme cause. Ce cercle vicieux conduit ensuite à une intensification de l'utilisation de l'ordinateur.

Les parents, amis, proches ou enseignants peuvent remarquer les symptômes d'une utilisation abusive de l'ordinateur ou d'Internet. Ceux-ci n'étant toutefois ni spécifiques ni directement attribuables à un usage abusif dans les phases précoces. Parmi ces signes figurent :

- **Un temps excessivement long passé devant l'ordinateur** : les recherches sur le phénomène montrent qu'on peut parler d'utilisation abusive à partir de 30 heures d'utilisation de l'ordinateur par semaine (le temps passé pour le travail, l'école et les activités de bureau n'est pas comptabilisé). Cela ne signifie pas qu'il est conseillé de jouer, chatter, surfer, ou faire autre chose sur son ordinateur jusqu'à 30 heures chaque semaine. Cela ne signifie pas non plus que passer une fois 35 heures à jouer au cours d'une même semaine relèverait déjà de la pathologie. Mais l'utilisation régulière de l'ordinateur ou d'Internet pendant 30 heures hebdomadaires ou davantage est un signe indiquant que l'utilisateur fuit la réalité et se replie dans le monde virtuel.

- **Le retrait de la vie familiale et sociale** : déjà à cause de l'investissement élevé en temps passé devant l'ordinateur, la personne à risque tend à fuir la compagnie (réelle) d'autres personnes. Rien que cela peut conduire à des conflits au sein de la famille ou avec des amis. Cela se manifeste concrètement dans le fait d'arriver en retard, voire de ne pas venir aux heures convenues, d'annuler fréquemment des rendez-vous, de fixer de plus en plus rarement des rencontres avec des amis (et donc de passer toujours plus de temps seul), de fuir des associations ou événements fréquentés jusqu'alors (sans chercher de nouvelles occupations équivalentes).

Chacune de ces caractéristiques ne constitue pas en soi une raison de s'alarmer. L'accumulation de plusieurs symptômes en lien avec une utilisation accrue de l'ordinateur ou d'Internet peut toutefois indiquer une évolution malsaine et mérite en conséquence davantage d'attention.

- **L'abandon des activités physiques et des centres d'intérêt** : la négligence à plus long terme d'activités sportives ou d'autres activités de loisir exercées volontiers et régulièrement jusque là, et qui sont remplacées par une utilisation accrue de l'ordinateur, est un signe d'alerte significatif d'un usage dysfonctionnel de l'ordinateur et d'Internet.

- **La dégradation des performances scolaires** : le déclin durable des performances scolaires ou professionnelles – notamment par rapport aux résultats obtenus jusqu'alors - est un avertissement significatif. Une note médiocre ne reflète pas forcément d'autres difficultés, mais la généralisation et la persistance d'une

détérioration des performances sont généralement un signal d'alarme indiquant qu'il y a un gros problème. A ce stade, il convient d'être attentif.

## **Comment réagir?**

La première et la plus importante mesure à prendre en cas de soupçon d'une utilisation dysfonctionnelle ou pathologique de l'ordinateur ou d'internet est d'en parler à la personne concernée. Cela s'applique aussi bien aux amis et connaissances, qu'aux parents, aux enseignants et aux frères et sœurs. Il s'agit donc de s'entretenir avec la personne concernée, sans toutefois tirer de conclusions hâtives, mais de communiquer d'abord le sentiment qu'un problème existe. Il est tout aussi important – du moins en ce qui concerne les mineurs – d'établir des règles claires concernant la durée d'utilisation de l'ordinateur et d'internet. Il est d'ailleurs souvent plus judicieux de rendre attractif les périodes sans ordinateur en proposant des compensations que de protester ou de verser dans l'alarmisme. Lorsque des enfants ou adolescents ne respectent plus les règles, qu'ils les brisent ou les contournent en permanence, les parents sont alors tout à fait en droit de limiter, entre autre choses, l'utilisation de l'ordinateur. Le fait que les parents s'installent ensemble avec leurs enfants devant l'ordinateur, même occasionnellement, en observant et en participant aux activités de ces derniers, peut aider à un respect des règles d'utilisation. A cela s'ajoute que les compétences fonctionnelles des enfants sont souvent supérieures à celles des adultes quant à l'utilisation de l'ordinateur et d'internet. Les adultes doivent donc également veiller à développer les compétences nécessaires autour des nouveaux médias. Cela veut dire que, dans une plus large mesure, nous devons tous apprendre à connaître les possibilités et l'usage de l'outil informatique et d'Internet.

## **Les possibilités de traitement**

L'arrêt du comportement problématique, au mieux une « suspension » de toutes les activités informatiques, est l'une des méthodes pour surmonter le dysfonctionnement. Il est évident que les connaissances en termes d'usage critique des médias, l'attitude critique envers la propre personnalité et aussi fréquemment les compétences sociales ne sont pas suffisamment approfondies. Pour permettre une évolution positive, une interruption de toute activité informatique et en ligne s'est avérée efficace en début de traitement. Cette interruption doit néanmoins être acceptée et donc convenue, faute de quoi les réactions de défense (craintes, dépressions, comportements agressifs) peuvent être très importantes. L'interruption est nécessaire pour supprimer l'attachement émotionnel à l'ordinateur et aide à découvrir et à développer d'autres moyens permettant de surmonter les difficultés sous-jacentes à l'usage abusif. Si les personnes concernées souhaitent ou doivent mettre un terme à leur comportement problématique, la réussite des premières étapes passe généralement par une réduction des activités de jeu, de chat, ou de surf avec une prise en charge thérapeutique simultanée. Ainsi, il est possible d'établir une vision réaliste sur l'évolution de l'utilisation problématique, de reconnaître le caractère autodestructeur de ce comportement et de procéder à une réévaluation de soi-même. L'interruption décrite peut être acceptée à partir de là.

Lors de ces entretiens, la place importante que l'utilisation pathologique de l'ordinateur ou d'Internet a eue selon le cas apparaît souvent déjà clairement. En ce qui concerne l'utilisation ultérieure de l'ordinateur et d'Internet, un système de signalisation relatif à l'auto-évaluation des risques a fait ses preuves. Une distinction est ainsi établie entre :

- **Vert** : activités informatiques ou en ligne anodines qui peuvent à nouveau être effectuées sans risque après l'interruption (il s'agit généralement d'activités en rapport avec l'école, le travail ou des procédures administratives...)
- **Jaune** : activités informatiques ou en ligne souhaitées ou semblant pratiques mais qui ne devraient toutefois être exécutées que dans le cadre d'une observation personnelle minutieuse (et éventuellement aussi compte tenu d'une observation par un tiers). A cet égard, il faut analyser si l'activité correspondante tend à dévier vers une utilisation plus longue ou fréquente, et s'il y a un schéma de comportement comparable du point de vue émotionnel que lors de l'utilisation pathologique. Dans ce contexte, la décision relative à l'admissibilité ou non d'une activité précise doit toujours être réévaluée.
- **Rouge** : cette catégorie comprend toutes les activités informatiques ou en ligne spécifiquement problématiques pour la personne concernée. A savoir les jeux pour le joueur, les forums de discussion pour le chatteur et ainsi de suite. Il s'impose de renoncer strictement à ces activités, puisque les comportements dysfonctionnels sont actualisés et que, en conséquence, le comportement pathologique reprend.

Pour prendre ces mesures, une aide professionnelle est souvent nécessaire pour les utilisateurs pathologiques de l'ordinateur ou d'Internet. Cette assistance est disponible dans les centres d'information correspondants et dans les hôpitaux qui sont spécialisés dans ce type de problèmes.

L'association Anonym Glécksspiller a.s.b.l. est un interlocuteur présent au Luxembourg. Elle a été fondée en juin 2003 avec pour objectif d'encourager toutes les mesures permettant d'empêcher l'addiction au jeu et l'aide aux personnes concernées et à leurs proches grâce à un suivi et un soutien individuels. L'association propose aux personnes dépendantes au jeu de participer à un groupe d'entraide et propose des réunions de consultation. Elle fournit en outre des informations, des explications, des méthodes de prévention et des conseils pour les personnes concernées et leurs familles.

*Nous remercions Monsieur Peter Kagerer pour son travail autour de cette thématique.*

Anonym Glécksspiller a.s.b.l.  
1A, rue Christophe Plantin  
(Ecke Route d'Esch)  
L-2339 Luxembourg  
Tel. +352 26 48 00 38  
[www.anonym-glecksspiller.net](http://www.anonym-glecksspiller.net)



BEE SECURE 2011 – Creative Commons Paternité – Pas d'Utilisation Commerciale –  
Partage des Conditions Initiales à l'Identique 3.0 Luxembourg  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/lu/>

