

# TROUBLE DE DÉPENDANCE À INTERNET – IAD

## Notions générales

Martine Courvoisier



### Table des matières

1	Introduction	2
2	Critères diagnostiques de l'IAD	2
3	Questionnaire de «dépistage» de l'IAD	3
4	Cinq sous-catégories de l'IAD	4
5	Anonymat	4
6	Conséquences médicales et psychologiques de l'IAD	5
7	Traitements de l'IAD	6
	Références	7

## 1 Introduction

Le trouble de dépendance à Internet, en anglais IAD (*Internet Addiction Disorder*) a été théorisé en 1995 par un médecin américain, Ivan Goldberg [3].

La dépendance à Internet est très souvent comparée à la dépendance au jeu. En effet, ces addictions se manifestent toutes deux par une absence ou par un trouble du contrôle des impulsions, mais n'impliquent ni l'une, ni l'autre, la prise d'une substance intoxicante [1] [3] [4]. Toutefois, des rapports de psychothérapeutes indiquent que les utilisateurs compulsifs et pathologiques d'Internet y deviennent dépendants de la même manière qu'un toxicomane ou qu'un alcoolique devient dépendant à la drogue ou à la boisson [4], et que les effets de cette dépendance sont tout aussi dévastateurs dans la vie de la personne [1].

Certains psychologues, sociologues ou psychiatres n'ont pas formellement identifié la dépendance à Internet comme un véritable trouble. En effet, certains d'entre eux<sup>1</sup> pensent que puisque Internet est un média – qui est considéré comme un environnement – il ne peut être addictif. Par contre, il peut exister une dépendance à certains aspects de cet environnement, comme les enchères et les achats en ligne, ou le visionnement et le téléchargement de matériel pornographique [3].

Un groupuscule de chercheurs grandissant a cependant pu établir un lien entre une utilisation problématique d'Internet et une dégradation significative des compétences sociales, psychologiques, occupationnelles, scolaires et professionnelles [4] [6]. Par ailleurs, ce sont eux qui, sous l'impulsion de la psychologue Kimberly Young – pionnière dans ce domaine – tentent de faire accepter le trouble de dépendance à Internet dans le DSM-V<sup>2</sup> [3].

## 2 Critères diagnostiques de l'IAD

Voici donc une proposition des critères diagnostiques du trouble de dépendance à Internet, selon le modèle du DSM [3].

L'IAD est un ensemble de comportements liés à l'usage d'Internet qui créent un handicap ou une souffrance cliniquement significative, qui se manifeste par trois ou plus des signes suivants durant une période de 12 mois.

### I. Tolérance (définie par A ou B)

(A) Besoin d'augmenter le temps passé sur Internet pour atteindre la satiété

(B) Le sentiment de satiété diminue si le temps passé sur Internet demeure identique

### II. Manque (se manifestant par A ou B)

---

<sup>1</sup>Comme Potera et Bishop, cités par [3].

<sup>2</sup>Prochaine édition de l'actuel DSM-IV-R, Manuel Statistique et Diagnostique des troubles mentaux.

- (A) Caractéristiques du syndrome de manque : 1, 2 et 3
  - 1. Arrêt ou réduction d'une utilisation intense et prolongée d'Internet
  - 2. Deux ou plus des signes suivants, développés durant plusieurs jours du même mois après l'arrêt ou la réduction de l'utilisation d'Internet
    - a. Agitation psychomotrice
    - b. Anxiété
    - c. Pensées obsessionnelles à propos d'Internet
    - d. Fantômes ou rêves à propos d'Internet
    - e. Mouvements des doigts tapant sur un clavier, volontaires ou involontaires
  - 3. Les symptômes susmentionnés causent un handicap ou une souffrance dans le fonctionnement social, occupationnel ou tout autre domaine important
- (B) Utilisation d'Internet pour soulager ou pour éviter les symptômes de manque
- III. Internet est souvent sollicité pour une durée plus longue que ce qu'il a été prévu
- IV. Le désir est persistant, mais les efforts vains pour arrêter ou contrôler l'utilisation d'Internet
- V. Une grande partie du temps est consacrée à des activités liées à l'utilisation d'Internet
- VI. Les discussions à propos d'Internet dans la vie quotidienne sont très fréquentes
- VII. Des activités familiales, sociales, occupationnelles importantes sont abandonnées ou diminuées dans leur durée ou leur fréquence à cause de l'utilisation d'Internet
- VIII. Maintien de l'utilisation d'Internet malgré la connaissance d'un problème physique, familial, social ou occupationnel récurrent ou persistant qui a tendance à être exacerbé par cette utilisation

### 3 Questionnaire de «dépistage» de l'IAD

Afin d'explorer les troubles de dépendance à Internet, ainsi que les conséquences d'une utilisation compulsive et pathologique, une recherche a été mise en place en 1996 [4].

Suite à un questionnaire diagnostique, 396 personnes ont été identifiées comme dépendantes à Internet, et un groupe contrôle de 100 personnes comme non dépendantes. Les analyses qualitatives de la recherche ont mis en évidence des schémas de comportements significativement différents entre les deux groupes d'individus.

Les personnes ayant répondu au moins cinq fois oui à huit de ces items ont été diagnostiqués comme souffrant d'un trouble de dépendance à Internet. Par ailleurs, ces items nous donnent un excellent aperçu des symptômes permettant d'identifier cette dépendance.

1. Vous sentez-vous préoccupé par Internet (pensées à propos des activités en ligne effectuées ou futures) ?
2. Ressentez-vous le besoin d'utiliser Internet de plus en plus souvent pour être satisfait ?
3. Avez-vous, de manière répétée, fait des efforts infructueux pour contrôler, diminuer ou arrêter l'utilisation d'Internet ?
4. Vous sentez-vous agité, lunatique, déprimé ou irritable quand vous essayez de diminuer ou d'arrêter l'utilisation d'Internet ?
5. Restez-vous connecté plus longtemps que vous ne l'aviez planifié ?
6. Avez-vous déjà mis en danger ou risqué de détruire une relation importante, de perdre un travail, une opportunité éducative ou professionnelle à cause d'Internet ?
7. Avez-vous menti aux membres de votre famille, à votre thérapeute, ou à d'autres personnes pour cacher votre utilisation d'Internet ?
8. Utilisez-vous Internet comme un moyen de vous échapper de vos problèmes ou pour vous soulager de sentiments comme l'anxiété, la culpabilité, la dépression, ou la détresse ?

## 4 Cinq sous-catégories de l'IAD

Une autre étude menée également par Young et ses collaborateurs [6] a mis en évidence cinq typologies spécifiques liées à la dépendance à Internet.

Pour ce faire, des psychothérapeutes ont été soumis à un questionnaire à propos de leurs patients souffrant de troubles de dépendance à Internet. Nous pouvons distinguer :

1. La **dépendance au sexe virtuel** : utilisation compulsive des sites web pour adultes proposant des prestations cyber sexuelles ou du matériel pornographique
2. La **dépendance aux relations en ligne** : sur-investissement dans des relations virtuelles au détriment des relations réelles
3. Les **compulsions liées à Internet** : obsession des jeux d'argent, des achats et du commerce en ligne
4. La **sur-information** : recherche de données et surf compulsifs
5. La **dépendance aux ordinateurs** : utilisation compulsive de jeux vidéos en ligne ou non

## 5 Anonymat

Mis à part l'utilisation compulsive ou pathologique d'Internet, cette même recherche a relevé un dénominateur commun entre ces différentes formes de dépendances. Il s'agit

de l'anonymat, ou l'impression d'anonymat, que procure les transactions virtuelles et électroniques. Cela a été associé à quatre domaines dysfonctionnels :

1. L'anonymat encourage les actes déviant, trompeurs, et même criminels comme le visionnement ou le téléchargement d'images obscènes ou illégales
2. L'anonymat procure un contexte virtuel qui permet aux individus timides ou gênés d'interagir dans un environnement social sécurisant. Un trop grand investissement dans des relations en ligne a des conséquences importantes sur le fonctionnement interpersonnel et occupationnel dans la vraie vie
3. Les différents éléments interactifs d'Internet facilitent les aventures virtuelles et les relations extraconjugales qui ont un impact négatif sur la stabilité du couple et de la famille, ce qui mène souvent à des séparations ou à des divorces
4. La possibilité de développer des personnalités diverses sur Internet, qui dépendent de l'humeur de l'utilisateur, fournit à l'individu une échappatoire subjective à ses difficultés émotionnelles (stress, dépression, anxiété), à des situations problématiques ou à des difficultés personnelles (dépression professionnelle, difficultés d'apprentissage, chômage, problèmes conjugaux). Cette échappatoire psychologique immédiate dans un environnement virtuel – i.e. fantasme – est le premier déclencheur du comportement compulsif

## 6 Conséquences médicales et psychologiques de l'IAD

En ce qui concerne les conséquences sociales d'une utilisation addictive d'Internet, il a été mis en évidence que cela peut mener à l'isolement et à l'augmentation des désaccords familiaux, du risque de divorce, d'échec scolaire, des dettes et de la perte d'un travail [5] [6]. De plus, certains problèmes physiques et médicaux, ainsi que certains troubles psychologiques sont directement en lien avec la dépendance à Internet [2].

Pour ce qui est des problèmes médicaux, on retient notamment :

- Syndrome du tunnel carpien (douleurs, apathie et sensation de brûlure dans la main pouvant atteindre également les poignets, les coudes et les épaules)
- Sécheresse oculaire
- Maux de dos
- Maux de tête sévères
- Troubles du comportement alimentaire (malnutrition)
- Manque d'hygiène personnelle
- Troubles du sommeil

Les troubles du sommeil, principalement le manque, font partie des conséquences médicales les plus graves. En effet, cela cause une fatigue excessive qui crée souvent une diminution des performances académiques ou professionnelles. De plus, le manque de sommeil peut affaiblir le système immunitaire, ce qui accroît la vulnérabilité à différentes maladies [5].

Concernant les troubles psychologiques, plus de la moitié des utilisateurs dépendants à Internet souffriraient d'une autre addiction, comme la drogue, l'alcool ou le sexe. De plus, une large partie d'entre eux souffrirait de problèmes émotionnels comme la dépression, l'anxiété et d'autres troubles relatifs.

## 7 Traitements de l'IAD

Comme toutes les autres formes de dépendance, l'utilisation addictive d'Internet ne se soigne pas en un jour, et ne doit être prise en charge que par des professionnels compétents. Étant donné la complexité du traitement et des mécanismes de guérison, ce sujet vaudrait la peine que l'on y consacre la rédaction d'un document spécifique. Cependant, voici quelques suggestions qui peuvent aider à gérer une utilisation problématique d'Internet, avant que cela ne soit trop grave [2].

- Reconnaître que l'utilisation d'Internet représente un problème
- Imposer des limites et des règles d'utilisation
- Surveiller l'utilisation de l'ordinateur
- Développer d'autres intérêts et de nouvelles activités
- Pratiquer davantage d'exercice physique
- Diminuer la fréquence et le temps de connexion à Internet
- Envisager l'aide d'un professionnel ou d'un groupe de soutien

## Références

- [1] FERRIS, J.R. (2003). *Internet addiction disorder : Causes, symptoms, and consequences*.  
<http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>
- [2] Helpguide.org : Internet, porn and cybersex addictions.  
[http://www.helpguide.org/mental/internet\\_cybersex\\_addiction.htm](http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm)
- [3] Wikipedia, the free encyclopedia : Internet addiction disorder.  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Internet\\_addiction\\_disorder](http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder)
- [4] YOUNG, K.S. (1996). *Internet addiction : The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.  
<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- [5] YOUNG, K.S. (1999). Internet addiction : Symptoms, evaluation, and treatment. In VANDECREEK, L., & JAKSON, T.L. (eds.) *Innovations in clinical practice : A source Book*, 17. Sarasota, FL : Professional Resource Press.  
<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- [6] YOUNG, K.S., PISTNER, M., O'MARA, J., & BUCHANAN, J. (2000). Cyberdisorder : The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology & behaviour* 3, 5, 475-479.  
<http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>