

La cyberdépendance

La France comptait plus de 52,7 millions d'internautes en mai 2018. 2/3 des Français se connectent tous les jours et le temps passé sur la toile est de 1 h 28 en moyenne. 15 % comptabilisent à eux seuls près de la moitié du temps total passé sur Internet. Si la majorité des internautes ne présente pas de conduite addictive à ces usages, certains peuvent connaître une perte de contrôle de leur temps de connexion.

◦ Définition

La cyberdépendance (ou dépendance à Internet) peut être définie comme une utilisation récurrente et persistante des multiples applications d'Internet dont l'usage devient une conduite difficilement contrôlable avec pour conséquence, une souffrance cliniquement significative. Pour le moment le trouble lié à l'usage des jeux vidéo est le seul reconnu dans le manuel diagnostique (annexe DSM-5) et la CIM-11 de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Les personnes cyberdépendantes ont généralement un trouble lié à l'usage d'Internet en général et en particulier aux activités qui ne peuvent avoir lieu que sur Internet comme les réseaux sociaux par exemple. La perte de contrôle se manifeste par différents symptômes comme les efforts pour arrêter l'usage d'Internet sans y parvenir, le besoin de rester en ligne plus longtemps que prévu, ou encore la présence de conséquences négatives liées au comportement-problème (isolement, troubles du sommeil, épuisement...).

L'utilisation problématique d'Internet naît d'une interaction entre de multiples facteurs à la fois environnementaux (isolement, difficultés familiales...), individuels (traits de personnalité, comorbidités psychiatriques...) et liés à l'objet d'addiction (Les trois A : accessible, anonyme, abordable et l'effet de désinhibition..).

◦ Prévalence

Les pourcentages d'addiction à Internet varient énormément selon les études - en

particulier à cause des méthodes de recueil de données - avec des taux de prévalence généralement plus élevés dans les pays d'Asie (10,9 %). En Europe, les taux de prévalence varient de 1 % et 18,7% selon les études.

• Prise en charge

La prise en charge aura pour objectif de permettre à la personne de réinvestir les différentes sphères de vie - non virtuelle – afin de se réapproprier sa liberté et la capacité à faire des choix à travers d'autres activités et stimulations valorisantes.

([Trouver de l'aide](#) - [Annuaire des soins](#))

Pour les plus jeunes, l'éducation aux médias joue un rôle crucial dans la prévention de la cyberdépendance. Les parents et les éducateurs doivent être sensibilisés à une utilisation excessive des réseaux sociaux. Ils doivent être capables d'identifier chez leurs enfants et adolescents, des changements de comportement et de centres d'intérêt.

Pour en savoir plus :

- [Stora M, Ulpata A. **Hyperconnexion**. Paris: Larousse; 2017.](#)
- [Achab S, Zullino D. **L'ère numérique, une époque de mutations pour la médecine des addictions**. *Psychotropes*. 2017;23\(3\):9-20.](#)
- [Suissa AJ. **Sommes-nous trop branchés ? La cyberdépendance**. Québec: Presses de l'Université du Québec; 2017.](#)
- [Juneau S, Martel J. **La cyberdépendance : un phénomène en construction**. *Déviance et Société*. 2014;38,\(3\):285-310.](#)
- [Young KS. **Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder**. *Cyberpsychology and Behavior*. 1998;1\(3\):237-44.](#)
- [Pontes HM, Kuss DJ, Griffiths MD. **Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment**. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 2015;\(4\):11-23.](#)

➡ Où trouver de l'aide

➡ Posez vos questions à un professionnel

➡ Testez-vous

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/la-cyberdependance>
